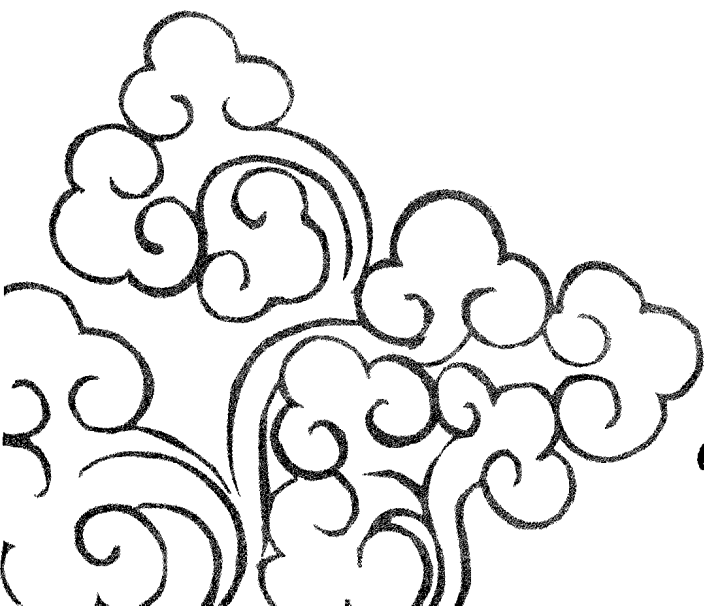


周易 养生术

罗烈文编著



民主与建设出版社

序 言

益寿延年，从古至今，莫不引人关注。当中有达官贵人，亦有贩夫走卒，也有方外修真，可以说是上至帝王将相，下至平民百姓，皆渴望益寿延年。因而，关于养生的文献不仅仅限于医家，而是诸子百家均有所涉及。当中，《周易》所蕴涵的养生思想最是博大精深，内容涉及养生之道与养生之术。

养生之道并不等同于养生之术：养生之道指的是养生的理论；养生之术指的是养生的方法。

《周易》所主张的养生之道，几乎涵盖了医药、饮食以及武术等各方面的养生理论，内容极其庞杂，具体表现在以下四点：

第一，天人相应。《周易》认为人与自然是统一的整体，人与宇宙万物都具有阴阳共生共在的结构，都是阴阳矛盾对立统一体，人只有顺应大自然的变化而变化，如此，才能与天地日月共存，达到颐养天年的目的。

第二，阴阳的协调与平衡。《系辞下传》曰：“日往则月来，月往则日来，日月往来而明生焉。寒往则暑来，暑往则寒来，寒暑往来而岁成焉。”有阴阳的对立与依存，才有阴阳之间的相互交感；有阴阳之间的相互交感，才有阴阳间的相互生发和相互推进，也才有事物

的生存与发展。这就是天地间的根本规律，就是所谓的“道”。所以，《系辞上传》曰：“一阴一阳之谓道。”

第三，居安思危。《周易》认为，世界上的事物都是由小到大，由弱到强，由量变到质变，要防止事物向坏的方面转化，就必须“见微知著”，“居安思危”。

第四，反身修德。《周易》十分重视加强个人的道德修养，有“自强不息”、“厚德载物”、“自昭明德”等警句。

养生之术的内容主要涉及以下这七个方面：

一是气养。主要是健身气功的“内养功”，内容涉及宗教文化和武术文化等方面。

二是行为养。主要是住、行以及性生活等生活起居行为的调养。

三是药养。以养生药剂的选配调制为主要内容。主张种药、采药及服药的时间都要顺应阴阳消长的规律。

四是食养。主要内容为养生食品的选配、调制与应用以及饮食方法与节制等。

五是术养。利用按摩、推拿、针灸等疗法进行养生。

六是神养。包括精神心理调养、情趣爱好调养和道德品质调养等方面。

七是形养。主要包括形体锻炼和体育健身等活动。

正因为《周易》蕴涵着博大精深的养生理论，因此，在越来越重视养生的今天，我们有必要对《周易》的养生理论进行一番深入探讨，将《周易》所蕴涵的养生理论一一呈现给世人。正基于此，我们策划了这本《读周易 学养生》。

序 言

本书对《周易》一书中所蕴涵的养生理论进行了重新梳理、调整、归纳，将其零散性的养生观点进行了系统化，使整书的脉络较之原典更显清晰，从而避免了读者需要花费大量时间去阅读《周易》原典，从中搜索养生观点的麻烦。

此外，作者以最通俗的语言对这一深奥的思想进行了清晰化的解析。在保持《周易》养生理论原汁原味的同时使之读来更符合现代人的口味。

在本书的写作思路，兼顾《周易》蕴涵的养生之道与养生之术，开篇通过对生命的探讨，了解人这个生命体由出生到死亡的整个过程，进而细解外界因素对生命的影响，最终提出合理应对之法，以让人这个生命体更健康，在生命的旅途上行走得更远。

通过本书的讲解，试图告诉大家一个讯息：养生不仅仅是中老年人的事，而是所有人的事。人自胎元初孕直至婴幼、丁壮、老迈，只要一息尚存，均要养生，如此，才能健康、长寿。

目 录

1 生命三部曲

生命是具有生长、发育活力,并按自然规律发展变化的过程。“生、长、壮、老、已”,是人类生命的自然规律。探索生命的规律,对于养生来说,有着极为深远的意义。

1.1 生命的缘起	2
1.2 生命的延续	4
1.3 生命的消亡	7

2 机体的协调构筑和谐生命

天地万物都以圆周的形式运动着、发展着。《易·系辞》曰:“日往则月来,月往则日来,日月相推而明生焉,寒往则暑来,暑往则寒来,寒暑相推而岁成焉。”这说明天体的运动是周期性的,是循环往复的。天体是如此,人体也不例外。人体表现为生老病死的动态循环。如果说人这个有机生物体内在的圆周运动过于抽象,那么其生活规律更能形象地做出解释。每一个人都遵循着日出而作,日落而息的规律,周而复始。

2.1 脏腑气机升降运动	10
2.2 经络循行	12
2.3 营卫循行	14

15	清浊升降运动
----	--------------

9 场是生命的家园

任何一个实物都有场,因此,人也不例外。场是物质的重要外围组织,是物质的两种形态之一。场充斥于整个空间之中。场与实物之间可以互相转化。场包含生物电场、生物磁场、光场等。场的存在表明物体在运动着和相互作用着,也就是说场是物质运动的表现形式。

18	场的相通是生命存在的基本条件
19	生物电场
20	生物磁场
21	光场

4 “精”为生命活动的基础

《周易·系辞》曰:“男女媾精,万物化生。”意思就是,人的生命是由男女媾精的性活动产生的,由此可见精对生命的重要性。精,是人的本原。精气充沛,则生命强健;精气虚衰,则生命败弱。

24	精的含义
25	精的生成
27	精的功能
29	精与养生

5 “气”是人体的全部生理机能

中国古代医书上说,“天有三宝日、月、星;地有三宝水、火、风;人有三宝精、气、神。”精为基础,是生命的根本;气是人体的全部生理机能,神是推动生命活动的动力;可见气对人体的重要性。

万物统生于气	34
人体之气的来源	36
人体之气的生成过程	38
人体之气对人体的重要性	40
阴气影响人的寿命	43
人以阳气为本	45

6 “神”是推动生命活动的动力

《素问·移精变气论》曰：“得神者昌，失神者亡。”认为神充盛，人的身体才会健康。而一旦神衰弱，人的身体也会衰弱。神存在，人才能继续生存，神灭了人则会死去。由此可见，养生必须先养神。

神的含义	48
神的物质基础	49
影响神的因素	50
养生先养神	52
神与养生	54

7 环境影响机体的健康

《象传·未济》曰：“君子以慎辨物居方”。方是指处所、场所。这句话的意思是说，君子审慎分辨诸物，使之都能各居适合它们的处所，则万事可成。这就是《周易》的“辨物居方”的生存环境观。

好环境是培育健康的温床	60
阴阳协调方能天人合一	62
辨物居方	64

♂ 顺天随时以养生

人之身体,不外乎阴阳。阴阳的中正与和谐是万物生化的理想状态。故《乾·象传》曰:“保合太和,乃利贞。”意思是说,人体的阴阳双方,在发挥各自性能的时候,都保持恰如其分,从而紧密结合,协同制化,如此,人就会健康无病。但是,随着四时节候的不同,人体阴阳存在消长盈息。因此,协调阴阳,即是要把握四时,因而养生要顺天随时。

四季变化与养生	68
春季养生	70
夏季养生	72
秋季养生	74
冬季养生	76

♀ 气功养生

气功是我国传统体育活动之一。古称气功为吐纳、导引、行气、服气、食气、练气、静坐、作禅或内功等。我国著名科学家钱学森说:“气功是打开人体科学的窗口。”可见气功除了能强身健体之外,还对研究人体科学有重要作用。

气功是健身的重要手段	80
导引术	81
吐纳功	85
时空影响气功养生	86
“内丹”气功,“合精养神”	88
脑气功	90
仿生气功	94

10 生命在于运动

“生命在于运动”，这是一句耳熟能详的至理名言。生命对于我们每个人而言既是宝贵的，也是脆弱的，人生苦短犹如白驹过隙，养生自然离不开运动。经常运动可以保持体力不衰，适当用脑可以保持脑力不衰。“流水不腐，户枢不蠹”，运动(体力的和脑力的)是延缓衰老、防病抗病、延年益寿的重要手段。《周易》曰：“生生之谓易”，就是强调运动才能获得再生。

运动、养生	102
健身运动	104
养生修炼	106
健身与养生，对立的统一	108

11 房事养生

《孟子》——告子曰：“食色性也”。说明食欲和性欲都是人体的本能需要。性是人体三大本能之一，科学合理地进行性活动，有利于身体健康，相反，不合理的性生活，或过度的性生活只会给你的身体带来损害。据资料记载，汉成帝刘骘(前51~前7年)的死就和其不节制的性生活有关。《阴符经》曰：“淫声美色破骨之斧锯也。”也同样说明了放纵性欲对身体的危害性。有着几千年文化积淀的中国也同样拥有历时数千年以《易经》理论为指导的房中气功，房中术是我国传统养生中的瑰宝，发掘这些宝藏对人的健康有重要价值。

性科学渊流	112
房事养生	113
“七损八益”	115
损益理论的应用	117
行房周期	119
“房中”气功	121

12 药食营养对身体的影响

药食营养是生命科学的重要环节,《周易》“观象取义”原理是中医“象形药食”及“象义药食”的理论基础。《周易》的损益理论启迪着人一生的营养损益,所以,养生保健离不开易理的重大指导意义。

● 药食、药膳学	126
● 吃啥补啥的理论依据	127
● 药食养生要顺应盈虚消息	128
● 药食养生要以损益理论为指导	130
● 药膳养生法	131

13 饮食养生

谈论养生,就不能不涉及日常生活的饮食起居等习惯和习俗。这是因为,无论多么高深的养生理论最终还是要落实到日常生活的具体操作之中来付诸实践。《周易》作为一部熔铸众说于一身的先秦典籍,涉及日常饮食养生的诸多方面、蕴涵了丰富的相关思想内容。

● 饮食养生原则	136
● 饮食养生观念	138
● “九分饱”少食法	141
● 饮酒要适度	143
● 水质影响养生	145

14 针灸养生

《周易》与针灸的关系极为密切,易理及象数对针灸都有着重大的指导意义,无论是子午流注法还是灵龟八法都深受《周易》影响,如今,针灸在养生保健中占有重要一席。

1 针灸养生的发展	150
2 针灸养生的作用	151
3 子午流注法	153
4 灵龟八法	158

15 美体养生

美体也能养生吗?这听起来是一个很新鲜的话题,实际上,早在数千年前古人就注意到了美体的养生作用。美,是一种良性刺激,使心理得到良性刺激,从而对生理发生作用,再通过生理对心理的反馈,让形体的美和内脏的健发生协同作用而达到健康的目的。所以,美体有养生之功效。

1 美体的内涵	162
2 健美功	163
3 美容功法	167
4 部位养生	170

16 把握生物钟以养生

人的生命过程是一个太极八卦阴阳消长的过程,从出生到死亡,蕴涵着阳长阴消、阳消阴长的过程。因此,把握生物钟的消长规律能益寿延年。

1 人体生物钟的奥秘	174
2 生物钟与养生	176
3 顺应生物钟以养生	178

17 达生观与养生

“达”指通晓、通达,“生”指生存、生命,“达生”,就是通达生命的意思。怎样才能“达生”呢?那就是要摒除各种外欲,要心神宁寂,事事释然,如此便能达到养生的目的。《周易》对此亦有着深刻的见解。

》》 养生先养心	182
》》 以德养生	183
》》 以善养生	186
》》 诚信养生	188
》》 宽容养生	189
》》 旷达、淡泊养生	191
》》 顺应自然盛衰	193

18 抗衰老以养生

世间万物,有生必有死,所以,衰老和死亡是不可抗拒的自然规律,但是,衰老和死亡却是可以延缓的。《周易》阴阳消长理论指出了生命是一个阴阳消长盛衰变化的过程,太极生物钟更是蕴藏着衰老和抗衰老的奥秘,学习这一理论,对抗衰老,养生有着极为重要的意义。

》》 现代衰老机制	196
》》 衰老的产生机制	198
》》 衰老能延缓但死难逃	200
》》 保护阳气以抗衰老	201
》》 开发大脑以抗衰老	204
》》 水与抗衰老	206
》》 “动气功”与抗衰老	207

19 预测疾病以养生

养生就要祛除身体的疾病,因为身体的疾病会让一个人的生命历程大大缩短。那么,人的疾病能预测吗?或者说通过观察人体的某些现象能预料到将发生哪些疾病,进而及时进行治疗,达到养生的目的吗?《周易》人体八卦全息图给我们提供了可以参考的依据。人体疾病是可以预测的,预测疾病对养生有非常重要的意义。

疾病预测与养生	212
八卦人与疾病预测及养生	214

20 遵循五行以养生

《周易》曰:“一阴一阳之谓道”。阴阳五行学说揭示出天地万物生化之理,循大道之理,保持身心健康也应遵循。根据阴阳五行理论来养生,五行配合五脏各选择不同的饮食结构、运动方式来增强五脏的健康和内在力量,起到调理身心,祛除疾病,延年益寿的目的。

五行与养生	222
“五命人”养生	224

1 生命三部曲



生命是具有生长、发育活力，并按自然规律发展变化的过程。“生、长、壮、老、已”，是人类生命的自然规律。探索生命的规律，对于养生来说，有着极为深远的意义。

生命的缘起

什么是生命？恩格斯对此的阐述是：“生命是蛋白体的存在方式”。即生命是蛋白体的运动，蛋白质是生命的物质基础。

生命的缘起是生物学中一个重大的问题，生命除了从亲体产生之外，是否还可以自然发生？这一直是困扰在人们心中的一个结。到底是先有鸡还是先有蛋的问题一直是广大学者热心探讨的问题之一。今天我们旧话重提，当然不是要就这一个问题来展开探讨，我们也无法给出合理的答案。但是，谈养生却有必要对生命的源起做初步的了解。

关于生命的缘起，恩格斯于1876年提出了“化学起源论”的观点，他认为“生命的缘起必然是通过化学的途径来实现的。”恩格斯的观点得到了一部分学者的认同，他们也认为：“生命来自于生命，但最初的生命来自于非生命”。

《周易》在生命的起源这一问题上，不仅是彻底的无神论者，而且注意到了生命起源的最原始的阶段。《周易》提出了“天地絪縕，万物化醇”的著名论断。絪縕，指氤氲，是阴阳二气交融时产生的气化现象。《周易》认为，天地万物都是由气化的作用而产生。醇，是有机化合物的一类，指万物的酝酿生机。氤氲之气即原始太气，是生命化学最原始的物质基础。原始太气是由于天地互相作用而产生的。《周易》非常重视天地的交感，其泰卦即由天卦和地卦组成，象征着“坤气上升以成天道，乾气下降而成地道”。《易·序卦》也说：“有天地然后万物生焉”意思是说天地两气相交，然后才能有万物。可见，《周易》对天地相交的重视。天地的相互作用，包括天体星球运动，日月运转，陨石坠落，火山爆发，甚至霹雷、闪电等所发生的各种能源，都是生命演化的“催化剂”。在各种光能、电能、热能、放射能的激化下，生命化学逐渐由无机能演化为有机小分子，

进而慢慢演化为生物大分子，逐渐形成蛋白质，最终产生了生命。

因此说，《周易》“天地交感，万物化醇”的观点，点明了宇宙运动产生气化，气化产生物化，物化产生生命的规律，蕴涵着生命起源的光辉原理。

宇宙至今已有 200 亿年历史，太阳系至少也存在 46 亿年，在这个漫长的过程中，同样经历了一个生命化学的过程。

一部《易经》可以说是一部生命科学的导源。也可以说就是一部生命科学的浓缩。因为它蕴涵着生命科学的许多奥秘。在这样一部蕴涵诸多哲理和智慧的书里，对养生的指导，最关键的是提出了一个划时代的阴阳理论：“一阴一阳之谓道”。

《周易》的阴阳理论既是宇宙万物发生的理论，也是生命起源的光辉理论。太极图（如图 1-1）包含着《周易》的生命起源理论，其阴阳合抱可以说就是生命起源的高度浓缩。

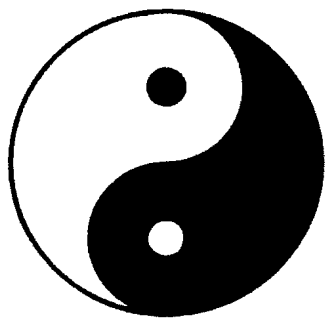


图 1-1 太极图

由于太极图是阴阳相互作用的征象，所以也是生命起源的标志。太极阴阳消长，代表着生命过程的生长衰老过程。因此，如何顺应太极阴阳来抵抗衰老达到身心健康的养生目的，是我们本书要探讨的问题。

人在出生前，其阴阳都是混沌状态，并且是涵藏着的。自出生后，即开始阴阳相互作用。所以，人一出生就意味着阴阳开始耗散。

但是，要想保证生命顺利的成长，必须要保证阴阳回归。只有阴阳回归才能恢复阴阳的涵藏。

因此，人的一生就应自始至终以恢复阴阳涵藏为宗旨，加速阴阳耗散只会促使生命的灭亡。相反，促使阴阳涵藏则能延年益寿。这也是《周易》在养生学中的最高指导理论。

生命的延续

本节要和大家探讨的是关于生命的延续。生命的延续由生命信息掌控，生命信息是生命体特有的物质，这是一种具有遗传性能、传递性能和转换性能的东西。它决定着生命体的延续和各种调控关系。

生命遗传信息

生命遗传信息是生命信息中主宰遗传，使生命得以延续的信息，生命遗传信息载于人体的遗传基因上。关于基因在我们中学生物教科书上有过阐述，它是细胞核内 46 条染色体上的内容，人体含有 23 对染色体，其中 22 对为常染色体，决定着人体的生长发育。另外还有一对决定性别的染色体，（男性为 XY，女性为 XX）。遗传信息就存在于精子和卵子细胞的基因上。

基因存在于 DNA（脱氧核糖核酸）或 RNA（核糖核酸）上。各种生物都有由特异碱基序列构成的 DNA 或 RNA。这些遗传物质有一定的化学结构和特殊的空间结构。每个 DNA 分子都由两条长链盘旋成为规则的双螺旋结构。这两条长链的外侧由脱氧核糖和磷酸组成，长链之间的每个横挡由一对碱基组成。每对碱基通过氢键相连并相互对应，即腺嘌呤（A）一定与胸腺嘧啶（T）配对，鸟嘌呤（G）一定与胞嘧啶（C）配对。这些碱基严格的配对的规律以及它们在长链上的有序排列蕴藏了全部遗传信息。由于碱基对排列顺序不同，就构成了 DNA 分子的多样性。DNA 通过复制转录合成互补的

RNA，把遗传信息编码在 mRNA 的碱基序列中，进而通过细胞的蛋白质合成机构把 mRNA 翻译成特异的蛋白质。这种碱基排列的特定顺序就是遗传密码，也就是世代相传的生命遗传信息。生命遗传信息是生命信息的重要内容。

正因为有生命遗传信息的存在，才能从受精卵复制出新的生命，如图 1-2。

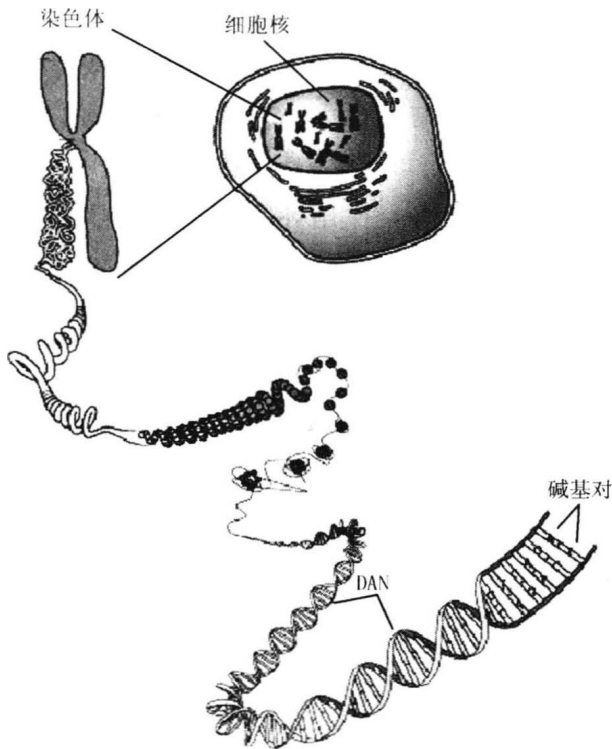


图 1-2 DNA 和染色体

那么，为什么人的受精卵复制出来的是人的模式，而不是别的生物模式，而其他生物受精卵又复制不出人来呢？这就是因为遗传信息所起的作用。受精卵内存在的遗传信息是生命信息超越时空延续的物质基础。

生命交流信息

人存在于自然界，无可避免的需要和外界不断进行着物质、能量和信息的交流。其中尤以生命信息的交流最为重要，可以说没有信息的交流就不会有生命的存在、延续。

那么，生命信息的交流到底是通过什么方式实现的呢？

生命信息的交流方式有两种：一是以能量的辐射为载体；二是以场的传播为媒介。

正是这两种方法实现了生命信息的交流。

生命信息，对生物体有重要的激发、催化及调控作用。气功大师发出的外气，之所以能帮助他人激发其潜能，离不开生命信息的帮助。

生命信息除有强大的激发作用外，还有惊人的调控效应。生物是一个复杂的系统，人是一个超复杂系统，生物进化越高级，调控系统的要求也越精细严密，一个人的心脏、大脑，只要稍有失控，就会危及生命。

生物体各器官、各组织之所以能配合得如此默契，显示出惊人的协同性，都是因为生命调控信息在起作用。

在人的一生中，青春期及更年期通常是身体器官、系统容易出现故障的两大阶段。因此在这两大阶段，一定要注意身心的保养。

另外，在人的各大生理系统中，神经系统、内分泌系统又是最易发生失调的两大系统。

如何避免这两大系统发生失调的情形呢？

可以通过修炼气功来加强生命调控信息流，疏通信息传递通道，达到调整协同生命活动的作用。

生命信息的调控作用是非常重要的，正如信息学者们所言：“信息是控制系统进行调节活动时，与外界相互作用、相互交换的内容。一旦信息紊乱、失控，疾病就会发生，如癌的发生就往往与生命调控信息紊乱有关。

因此，探索生命信息，揭开人体奥秘，对养生至关重要。

生命的消亡

生命过程是阴阳盛衰消长的过程，也即阴消阳长，阳消阴长的过程。是生、长、壮、老、死的过程，简而言之便是生与死的过程。

生与死属于生命过程中的一对矛盾的统一体。有生必有死，死对每个人来说都无法避免，无论你是王侯将相还是贩夫走卒，最终都难逃一死。因此，我们应该正确看待死亡。我们提倡、教导大家养生并不是为了逃避死亡，而只是为了让大家能健健康康地衰老，自然的死亡。

中医对生的定义是：形神合一称之为生；对死的解释是：形神分离称之为死。中医认为脑为神之灾，因此，以脑死亡作为人死亡的标准。而死亡，通常分为自然死亡和非自然死亡两类。

所谓自然死亡也叫寿终正寝。表示生命的气数已尽，如烛光自然熄灭。

而非自然死亡，指的是那些生命的气数未尽但生命因为某种原因而被迫终止。这些原因包含天灾人祸等。

死亡是生命的终极过程，死是生命整体的发展过程，是避免不了的。因此，养生要正视死亡，这有利于我们用平和的心态，坦荡地面对死亡。

《周易》认为，生命起生于阴极，衰老起步于阳极，生命终止于阴极。距阴极愈近，表示衰老的程度愈重，离死亡的时间也愈快。这就提示了阴极是自然寿终的标志。

孔夫子的“五十而知天命”说的也是这个道理，因为人生到了五十之际，阴气明显加重，阳气开始逐渐减少，衰老也就开始大踏步来临。

阴极是一生中阳消阴盛的标期，标志着阳气的衰亡，所以也意味着死期的到来。同时也启示了阴盛是衰老死亡的主要因素，抗拒

阴盛是阻止衰老死亡的重要措施。

人老了，生命活动即开始出现惰性，身体的各项机能开始衰退，而且随着年龄的增大而倍增，最后形成恶性循环：阳虚则阴愈甚，阴愈甚又导致阳愈虚。终于形成不可逆转的阴盛而导致死亡。

事实上，随着年龄的增长，由于阳气运化的不力，人体的阴份物质开始逐渐滞留，它们充斥着细胞间隙，填充着血管床，阻碍着生命的运转。因此，阳衰阴盛才是生命走向消亡的根源所在。因此，五十岁以上的人，要注意益阳消阴，只有阻断阳消阴长的演变，才能有效地抗拒衰老，延缓死亡。

2 机体的协调构筑和谐生命



天地万物都以圆周的形式运动着、发展着。《易·系辞》曰：“日往则月来，月往则日来，日月相推而明生焉，寒往则暑来，暑往则寒来，寒暑相推而岁成焉。”这说明天体的运动是周期性的，是循环往复的。天体是如此，人体也不例外。人体表现为生老病死的动态循环。如果说人这个有机生物体内在的圆周运动过于抽象，那么其生活规律更能形象地做出解释。每一个人都遵循着日出而作，日落而息的规律，周而复始。

》》 脏腑气机升降运动

人类生活于大自然中，自然和自然界有着各种各样的牵连，《灵枢·邪客》中也提道：“人与天地相应也。”因此，天地之间既然存在着气交运动，那么人体脏腑之间，同样也会存在着脏气升降出入相交运动。升降，是人体内脏气之间的衔接；出入，是人体内气与大自然外气之间的联系。《素问·六微旨大论》说：“出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。故非出入，则无以生长壮老已；非升降，则无以生长化收藏。”由此可见，升降出入运动是人体生命活动得以维持的保证。

人体脏腑的生理功能，主要是升其清阳，降其浊阴，摄其所需，排其所弃。人体脏腑经络，精、气、血、津液，均依赖气机升降出入而相互联系，维持正常的生理功能，并与它周围环境不断地进行新陈代谢。

升降运动是脏腑的特性，是物质运动的规律。而每一种物质运动的形式，又为其自身所具有的特殊本质所规定。

人体脏腑气机升降运动是《周易》圆道的体现。反映了圆的运动形式，如图2-1。

这个圆运动是以心肾分居上（南）下（北）心肾相交，为升降之根本；以肝、肺各居其左（东）右（西），为升降之道路；以脾（升）胃（降）居中为升降之枢纽的圆道。该圆运动和《周易》文王（后天）八卦相吻合，故心应离卦，肾应坎卦，肝应震卦，肺应兑卦。中医气机升降圆运动是脏腑气化的表现形式。

心肾是升降之本

心位于胸中，在上焦，主血脉，藏神。心推动血液在脉中循一定规律和方向，循环不息，以供养全身的需要。心主神明，为一切精神意识、思维活动的总司，五脏六腑之大主，统御全身各脏腑组

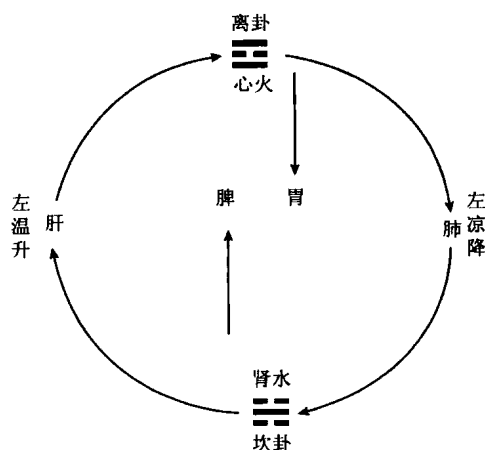


图 2-1 人体脏腑气机升降运动

织，使之维持平衡、协调，维持正常的生命活动。其升降特性主要为降，而降中又有升降。肾位于下焦，主藏精，主水液，主纳气，其气机以升为要，降居其次。

所谓心肾相交，是先有心火中之真阴（离中之阴）随肺凉降于肾，使肾水不寒，肾水本应下沉，由于坎阳（肾中之真阳）发动肾水温升，才可上济心火，这称之为坎离相交、水火既济，亦即心肾相交。如心阴亏耗，心火上炎，肺胃失荫则弗能凉降。或肾阳火衰，肾水下流，不能温升，则肝脾失煦而不转。这样一来，整个升降运动势必停滞。因此，心肾相交实为升降圆运动的根本。

肝肺是升降的翼佐

肝肺是升降的翼佐，肝肺一为藏气，一为藏血，肝肺的升降实际上也就是气血的升降，肝肺一左一右，犹如鸟的两翼一样。肝主升发，肺司肃降，故左半圆的温升需赖肝木的温升，右半圆的凉降必依肺金的顺降，一旦肝肺气机失调，定会造成气血逆乱，这样一来就会出现升降悖逆，足见肝肺在升降圆运动中的翼羽作用。

脾胃为升降运动的轴心

脾胃二者一为阴土本湿润，一为阳土性燥，燥湿相当，中气得化以化源。中阳发动气机始能运转，脾升肝才能升，胃降肺才能降。如中土失运，或胃燥气逆，或气虚脾陷则升降失职，这样，势必导致气机不转。所以，前人说：“中气不运，升降反作，清阳下降，浊阴上逆，人之衰老病死，莫不由此。”

脾胃位于中焦，脾宜升则健，胃宜降则和，气机升降运动在正常的生理活动中，虽然和各脏腑皆有关系，但升降之枢纽在于脾胃。

人身心肺在上，行营卫而光泽于外；肝肾在下，养筋骨而强壮于内；又须脾胃在中，传化精微以灌四旁。周学海在《读医随笔》里写道：“脾具坤静之德，而有乾健之运，故能使心肺之阳降，肝肾之阴升，而成天地之泰”。可见，脾胃为后天之本，气血生化之源。为脏腑气机升降的轴心。

上述说明，脏腑气机升降圆运动是一种气化运动，取决于心肾水火的平衡，脾胃燥湿的调停以及肝肺气血的协调，三者和谐才能共奏气机升降圆运动之功。

经络循行

经络是人体气血运行的通道，内联五脏六腑，外络肢节官窍，使机体成为一个完整的有机体，保持着物质能量代谢的平衡和生理功能的协调一致。十二经脉的体表循行完全符合升已而降、降已而升的规律，体现了上焦内脏主降，下焦内脏主升的特点。体腔内部的经络则多为升降相交错，升中有降，降中有升。所以说，经络系统是人体气机升降的重要渠道。十二经脉的循行规律，也反映了脏腑的升降规律。

人体的经络循行无论十二经或奇经八脉都呈现着圆的循环，如图 2-2，说明十二经络的循行是阴阳相袭、首尾相贯的圆周运动。

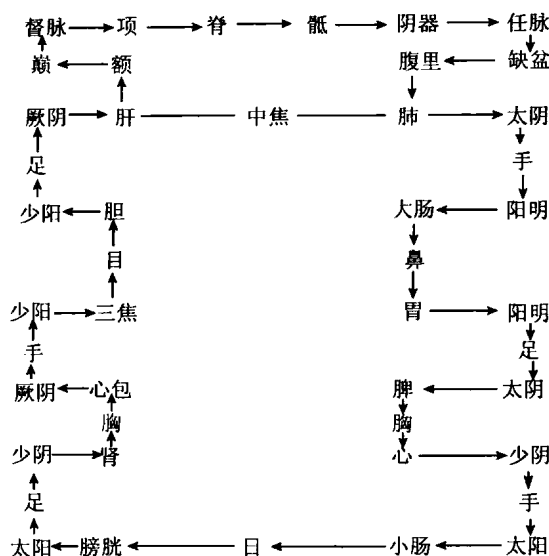


图 2-2 经络循行图

十二经络的循行，自肺经起始经过大肠、胃、脾、心、小肠、膀胱、肾、心包、三焦、胆、肝，又复传至肺。《灵枢·经脉》也说经气从肺经发出，经过十二经的循行又复注于肺，说明经络的循行呈现着圆的往复。

可以说，经络循行也遵循着圆的运动。经络循行的圆道，其精髓在于与天的圆道相对应。如《灵枢·五十营第十五》曰：“天周二十八宿，宿三十六分，人气行一周，千八分。日行二十八宿，人经脉上下、左右、前后二十八脉，周身十六丈二尺，以应二十八宿。”意思是说经脉之气运行一周历经二十八脉，和天体运行一周历经二十八宿相应。《灵枢·五十营第十五》更是根据人体气行圆道与日行圆道相应的原理，推算出了人体一昼夜呼吸多少次为数最好，认为人一昼夜的最佳呼吸次数应为13 500息。这样的观点和今天我们所主张减慢呼吸次数以养生的观点相符。可见人体这个小圆道和天地这个大圆道相对应，对人的养生有着重要意义。

营卫循行

营卫是指营气和卫气。营气和卫气都是属于人体的营养物质，皆来源于脾胃运化所产生的水谷精微。如《灵枢·营卫生会篇》曰：“人受气于谷，谷入于胃，以传于肺，五脏六腑，皆以受气。其清者为营，浊者为卫，营在脉中，卫在脉外，营周不休，五十而复大会。”

关于营气，《灵枢·营卫生会篇》认为，水谷精微中最清纯、最精华的部分为营气。

由于营气性质清柔，所以，能行走于血脉之中，与血的关系密切，故有“营气者，泌其津液，注之于脉，化以为血，以荣四末，内注五脏六腑”的说法。可见营气与血的作用不可分割，共同发挥营养机体的功能。

关于卫气，《灵枢·营卫生会篇》认为，水谷精微中刚悍的部分为卫气。《内经》中称卫气为“人气”、“阳气”。卫气其性刚悍，其气疾滑利，所以，不能入于脉。所以，在外能“行于四末、分肉、皮肤之间而不休”（《灵枢·邪客篇》），在脏腑能“熏于肓膜，散于胸腹”（《素问·痹论篇》）。

关于营卫循行，“营在脉中，卫在脉外”是对其运行模式的总描述。但事实上，营卫运行的方式远比这要复杂得多。卫气主要运行于脉外，营气主要运行于脉内，但绝不能理解成“卫气独行于脉外，营气独行于脉中”。而是脉外卫气为主，但卫中有营；脉内营气为主，但营中有卫。诚如张景岳先生所说：“卫主气而在外，然亦何尝无血，营主血而在内，然亦何尝无气。故营中未必无卫，卫中未必无营。”

后世医家据经典医籍论述将卫气运行归纳为三个特点，即有序性、依附性和节律性。其运行方式为：营卫相随，共周共度；白天加强在六阳经的运行，夜间加强在五脏六腑的运行；卫气在应激时，

速度加快，不循“常”道，而且沿几条或多条经脉同时运行。

营卫循行有两途：

一是运行于十四经脉，如水之流，如日月之行，在心肺上焦宗气贯心脉行呼吸之推动下，营卫随十四经谐行，始于手太阴肺，终于足厥阴肝，复还于手太阴肺，如环无端，终而复始，阴阳相随，营卫相将，谐行出入。如此，胃中化生的营卫由中焦升散至上焦，然后上下表里升降不息，往返不止，在上下往返转运中复又化生营卫之气。

二是营卫随天地运转、阴阳盛衰而进行的昼夜循行。一日分为十二时，卯酉分昼夜，子午分阴阳，人气亦应之。卫气之行，昼夜五十周于身。平旦阴尽，卫气出于阳，卫阳逐盛，至午卫阳极盛，由午至酉卫阳逐衰，卫气依次循足太阳，手太阳，足少阳，手少阳，足阳明，手阳明，加强阳经之运行，运行二十五周。入夜阳尽入阴，由酉时开始阴气逐盛，至子阴气极盛。子至卯阴气盛时，加强阴脏运行，亦运行二十五周。而后平旦阴尽，复从足少阴运注于阳经，与天相贯，常如无已，阴尽而阳，阳尽而阴，往返无穷。需要说明的是，对于卫气昼行于阳，夜行于阴，不可绝对理解。盖阴阳互根，营卫相随，卫气行，营气必随之。

张志聪说：“卫气之循经而行者，与脉内之营气交相环转。昼行于阳，夜行于阴者，与脉内之营气相将而行。”虽然卫气白昼加强阳经运行，黑夜加强阴脏运行，然营卫必相随而行，以便温润卫阳运行之脏腑，和其所主。

营卫虽然运行途径不同，但其阴阳相随，外内相贯，所以营卫的相互协调是保证卫气发挥正常生理功能的前提条件。

清浊升降运动

清浊升降运动是人体气机圆运动的核心，升清是指升其清阳；

降浊则是指降其浊阴，“清阳”与“浊阴”都是由体内的水谷精微所产生，其清轻升发部分为清阳，浓浊降泄部分为浊阴。浊阴既包含较重浊的营养物质，也包括体内产生的糟粕，正如《灵枢·阴阳清浊》所言：“受谷者浊，受气者清，清者注阴，浊者注阳……清者上注于肺，浊者下走于胃，胃之清气上出于口，肺之浊气下注于经，内积于海。”

清浊升降运动的总体规律是清气注阴，藏于五脏，浊气注阳，行于六腑，清中有浊，又复下降，浊中寓清，遂再上升，简单点说就是清者升，浊者降，这样则气血相顺、营卫不悖。

总之，有升降才有出入，升中寓有降，降中寓有升，升清降浊也即升降出入的具体体现，清气之所以能升，浊气之所以能降，都依赖于五脏的上升功能和六腑的下降作用，所以，《素问·阴阳应象大论》说：“清阳出上窍，浊阴出下窍，清阳发腠理，浊阴走五脏，清阳实四肢，浊阴归六腑”，这段文字很精辟地概括了升清阳降浊阴对人体生理的意义。

清浊的升降出入是一个圆的运转过程，如脾主运化而升清，胃主受纳而降浊，水谷通过脾胃的腐熟运化，在小肠泌别清浊，其清者上输心肺，而后运布周身。其浊者降至大肠进而排出体外。肺将清中之清者布散于周身，清中之浊者下输于肾。其中，浊中之清者又被重新上输于肺，浊中之浊者则下趋膀胱排出体外。对这一过程，张景岳先生有过简洁的描述：“浊之清者，自内而出，故上行，清之浊者，自外而入，故下行。一上一下，气必交并，二者相合。”

圆道是天道，这是《周易》的精髓，从本章所讲的内容可以看出，无论是脏腑气机升降运动，经络循行，营卫循环都是以圆的规律出现。足见圆道思想对保障机体和谐运行的重要意义。

3 场是生命的家园



任何一个实物都有场，因此，人也不例外。场是物质的重要外围组织，是物质的两种形态之一。场充斥于整个空间之中。场与实物之间可以互相转化。场包含生物电场、生物磁场、光场等。场的存在表明物体在运动着和相互作用着，也就是说场是物质运动的表现形式。

》》 场的相通是生命存在的基本条件

每一个实体的周围，都会存在一个由微小的粒子组成的场——微轻粒子场。因此，人也不例外，每个人都有自己独有的微轻粒子场，它也是地球场的有机组成部分，所有的场都相互接触，相互作用。

每一个场包含着动量、能量和质量，每一种基本粒子都有一个相对应的场，一切基本粒子都是相对应的场的最小场子单位（量子），场与基本粒子是一个互相联系、互相作用的统一体。处于激发状态的人或物体的微轻粒子场可以作为信息的载体，在一瞬间将信息传播到千里之外，这就是为什么有人发生不幸时，相隔万水千山，远在异国他乡的亲属会在同一时间内预感到的原因。这也就是人们俗称的心灵感应。

关于场的学说早在三千多年前《易经》就提到过，虽然《易经》并没有明确提出场的概念，但已经非常重视物质之间的感应。如《易·序卦》曰：“物相遇而后聚”，《易·系辞》曰：“远近相取而悔吝生”，“感而遂通天下”，《易经》强调“天人感应”，这种观点与今天物理学中的各种“场”是相吻合的。《周易》认为人的“小场”和宇宙这个“大场”是相互沟通的。每一个物与物之间，人与人之间，或人与物之间都存在感应。

总之，《易经》虽然没有关于“场”的名词，然而却蕴涵着丰富的场的理论，如六十四别卦即由八经卦相感而组成，象征着四对物质的相感，如乾坤天地、坎离水火、巽震风雷、艮兑山泽，蕴涵着阴阳、水火、刚柔、燥湿等物质之间的感应。如咸卦为山泽相感，益卦为雷风相应，既济为水火互济，泰卦为天地相交。并强调指出这些相感应的为顺，不相感应的为逆，如否卦为天地失交，未济卦为水火不济，损卦为山泽不相感应等。

《易经》除了关注于形的感应之外，更是强调神的感应，如咸卦

所说的就是典型的心神感应。此外，《易·系辞》说：“爱恶相攻而吉凶生，远近相取而悔吝生，情伪相感而厉害生。”同样也是强调心神感应的。

《易经》所强调的形感、神感都是指人与人之间，物与物之间，或人与物之间的感应，它总的观点其实就是突出一个主题，那就是说事物并不是孤立存在的，天地间存在的每一个事物都和外界存在着各种联系。这种联系的形式就是《易经》所强调的“感应”，也就是我们现在所说的“场”。所以说《周易》虽然没有“场”的词，但已经有了“场”的概念。

应该说，《周易》最伟大的贡献之一在于强调天、地、人的统一，实际上就是强调天、地、人三场的相通，尤其强调天地相通应，是生命存在的基本条件。如《易·系辞》曰：“山泽通气”、“雷风不相搏”、“水火相逮”，即明确指出天、地场是相通应的。《易经》认为：人与大自然的统一是人能生存的前提。

生物电场

生命现象实际上是电现象，没有电的生命是不存在的，一切物质皆由原子组成，没有电就没有物质，生物体也不例外。

每一个原子，其核带的是正电，不停地围绕着核旋转的电子带负电，所以，每一个原子所带的电基本上是呈中性的，如果运动速度加快，逸出其中一个电子，则这个原子成为离子。一个细胞膜就是一个电容器，内侧是负电荷，外侧是正电荷，电荷在其周围产生电场。电场是一个特殊形态的物质，一切带电物体周围都存在着电场，这个电场对存在于电场中的其他电荷施加作用力，电场对电荷的作用力叫电场力，又称电场强度。如将带电体，放在空间的某一点而受到电的作用力，则证实该点有电场存在，电场的特点是同性相吸引，异性相排斥，一个电场则呈放射状。

人体存在着电，并且存在着电位差，人体各组织都普遍存在着电现象，如心电、脑电、肌电，人体带的电是静位电。

人体在气功状态下，其生物电会出现增强现象，如气功外气的静电效应。另外，人体静电强弱和气候还有所穿的衣物有关。

2005年，《华商晨报》曾报道过一位姓米的女士，她身上带有超强静电，据米女士说，她带电的时候看电视都不敢插插头，一插就被电，连她自己也说不好什么时间来电。

米女士的这种情况也证实了生物体是存在电场的。静电对人体没有害处，相反，生物电场是生物体存在的条件之一。

生物磁场

生物磁场的来源和地球是一样的，分为“外源性”及“内源性”两类。外源性磁场为食物带进的磁场或接触磁场而获得的。外源性的磁源由自体生物电流所导致，也即当电流通过磁场时，产生感应磁场，即任何电流的空间都存在着磁场。电流通过导线时，不仅产生了电场，也产生了磁场。电场和磁场是互相感应的，当磁场发生变化时，同样产生一个感应电场。

生物磁场存在着对地球磁场的定向反应，也就是说人体的小场和地球的大场是相对应的，和《易经》天人感应是一致的。

此外，据科学测验表明，人体磁场还存在着强弱之别和两级之异。如人的头与足、左手与右手之间就存在着不同的磁极，人体的心、脑也都存在磁场。人体磁场场力远远小于地球磁场和外来磁场。因此，常受地球磁场和外来磁场的磁力干扰，对人体危害最大的是低频电磁波的电磁辐射，此类电磁辐射能导致人患白血病。此外，地球磁场和外来磁场发射的微波也会对人眼晶状体造成破坏，使人视力下降。

人体在气功状态下，能自行调整自身磁场振荡使之与宇宙相谐

调，这无形中能接受到一些宇宙良性磁场以及气功师发出的强生物磁场。在此状态下，气功态通过意念可以将生物场的振频与宇宙场接通，从而能接受宇宙的良好场源。气功师发放的外气当中，生物场是其主要内容之一，生物场是气功外气的重要物质基础。

光 场

光，是一种特定的电磁波，不是像声波一样的机械波。光包括热辐射光及非热辐射光。光传播时，既可穿透障碍物，也可被吸收或反射，光在真空里的传速是30万千米/秒。

地球上光的主要来源是太阳光，俗话说：“万物生长靠太阳”，可见太阳的存在对地球生命的重要性。我们无法想象，如果没有太阳，大地将会是什么样子，但是科学告诉我们，如果没有太阳，地球的温度将降至零下270度，大地将是一片黑暗、严寒。这样的环境下，地球上的动植物还能生存吗？至少人类肯定无法生存，可见阳光对生命的重要意义。

《易经》极为重视日光，易，本身就有光的含义。“易”字，《说文》引《秘书》说：“日月为易，象阴阳也。”就是说日月相合，为易，意味着阴阳光暗的交融、日月幽显的既位。强调万物的生长离不开日月的光芒。所以，《易·坤》也说：“含弘光大，品物咸亨”，就是说天地乾坤秉日月弘光，普照大地，万物才能得以茂。

《周易》“一阴一阳”理论很明确地提出了阳气对生命的重要性。我国古代的养生家也深受《周易》的影响，将“光”应用于养生之中，其中尤以道家为甚。道家强调食日、月之光以健身。吞日精、月精之光成了道家功法的主要内容之一。

道家《云笈七签》曰：“日初出，日中，日入时，向日立正不息，九通，仰头吸日精光，九咽之，益精百倍。”将早晨刚出的太阳光称为“生光”，认为人体吞食晨光，有生阳的作用；将中午的太阳

光称为“伏光”，认为人体吞食“伏光”，有壮阳的作用；将日落时的阳光称之为“金光”，认为吞食“金光”有养阳的作用。

在吞食月精（光）方面，道家创造了吞食月精功，道家《云笈七签》：曰：“吸月精，凡月初出时，月中时，月入时，向月正立，不息，八通。仰头吸月精，八咽之，令阴气长，妇人吸之即精益盛，子道通。”

除了太阳能发射光之外，《周易》认为，只要是活的生物体都能发光，只不过是强弱的关系。《周易》认为体质愈强，发光也愈强。生物活体的发光称为生物发光。

人体的生物光更是蕴藏着一定的潜力，既可以吸收宇宙光，如日光、月光或其他物体的光，也可以将自身的光辐射出去。

生物发光不仅在潜病诊断上有一定价值，而且在气功外气的治疗中有重要意义，因为伴随着光的发生必然有能量的释放，因此，研究生物发光的作用对养生是很有帮助、也是很有前途的。

实验佐证

北京工业学院谢焕章教授与清华大学热像仪实验室合作，测试了气功下手掌温度与所发射的光子能量之间的变化规律。当气功者进入气功状态后约 10 分钟，气功者辐射出的以 IV 表示的辐射能比不练气功者和普通物体所辐射出的多得多。

高能物理所赵永界等用光电倍增管探测人体辐射时发现，普通人发射的光子数约 800 光子/秒，并且变化缓慢，练气功的人可突然增加光子辐射至 20 000 ~ 40 000 光子/秒，即增加 25 ~ 50 倍，显然体表温度不可能突然猛增，这个实验也说明了某些人在一定条件下可发射出非热辐射。

可见，人体能将自身的光辐射出去，练习气功者更是发光也愈强。

4 “精”为生命活动的基础



《周易·系辞》曰：“男女媾精，万物化生。”意思就是，人的生命是由男女媾精的性活动产生的，由此可见精对生命的重要性。精，是人体的本原。精气充沛，则生命强健；精气虚衰，则生命败弱。

精的含义

古人说：“人身‘三宝’——精、气、神”，认为“精、气、神”是养生的关键。精为生命活动的基础，人的四肢、九窍和内脏的活动以及人的精神思维意识活动，均以精气为源泉与动力。精化气，气生神，神御形。精是气、形、神的基础，也是健康和长寿的根本。所以《类经·摄生类》曰：“善养生者，必宝其精，精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少，神气坚强，老而宜壮，皆本乎精也”。意思是说，善于养生之人，必定是非常重视养精之人。因为只有精充盈才能气盛，只有气盛才能神全，只有神全才能身体健康，身体健康自然就不会轻易生病。一个人神气坚定，即便到了老年看起来也是身强体健，那都是因为精充盈的缘故所致。所以，保精存精对养生有重要的现实意义，也是决定寿命长短的前提条件。

《周易》关于养精对养生的影响（参见 11. 房事养生），在此不做多说。

既然说，养精对养生有重要的现实意义，那我们有必要搞清什么叫精，或者说，精的含义是什么？

关于精的含义，可以从以下两个方面去理解：一是精的哲学含义；一是精的医学含义。

精的哲学含义

在中国古代哲学思想发展史上，在气的概念的演变过程中，以《管子》为代表将气范畴规定为精、精气，提出了精气说。精气说认为精气是最细微而能变化的气，是最细微的物质存在，是世界的本原，是生命的来源。

《管子》精气说中的精、精气与气一元论的气范畴的含义同义。精、精气即是气，是形成天地万物和人类的精微物质，是最细微的

物质存在。精气说是一种接近原子论的唯物主义思想。

精的医学含义

精（精气）在医学上的含义包含四点：

1. 精指生殖之精，即先天之精。系禀受于父母，与生俱来，为生育繁殖，构成人体的原始物质。“两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精”（《灵枢·决气》）。生殖之精又称为狭义之精。

2. 精指脏腑之精，即后天之精。脏腑之精来源于摄入的食物，通过脾胃的运化及脏腑的生理活动，化为精微，并转输到五脏六腑，故称为五脏六腑之精。

3. 精指人体正气。“邪气盛则实，精气夺则虚”（《素问·通评虚实论》），“邪气有微甚，故邪盛则实；正气有强弱，故精夺则虚”（《类经·疾病类》）。

4. 精泛指构成人体和维持生命活动的基本物质。是指精、血、津、液的统称，《读医随笔·气血精神论》曰：“精有四：曰精也，曰血也，曰津也，曰液也”。实为生命物质气、血、精、津、液的概称。

总之，精在医学上其基本含义有广义和狭义之分。广义的精，泛指构成人体和维持生命活动的精微物质，包括精、血、津、液在内。狭义的精，指肾藏之精，即生殖之精，是促进人体生长、发育和生殖功能的基本物质。

精的生成

在上一节中，我们从哲学层面和医学角度给大家讲解了精的含义，那么，影响人体寿命的精到底是怎么生成的呢？这一节主要为大家解答这个问题。

人体之精根源于先天而充养于后天，《景岳全书·脾胃》上记载：“人之始生，本乎精血之原；人之既生，由乎水谷之养。非精

血，无以充形体之基；非水谷，无以成形体之壮”，这段文字很好地说明了精的来源有先天和后天之分。

先天之精

《周易·系辞》曰：“男女媾精，万物化生。”意思是说人的生命是由男女构精的性活动产生的。《景岳全书·小儿补肾论》亦曰：“精合而形始成，此形即精，精即形也”。意思是说父母生殖之精结合，形成胚胎之时，便转化为胚胎自身之精，此即禀受于父母以构成脏腑组织的原始生命物质。《幼幼集成》说：“胎成之后，阳精之凝，尤仗阴气护养”。意思是说胚胎形成之后，在女子胞中，直至胎儿发育成熟，全赖气血育养。胞中气血为母体摄取的水谷之精而化生。因此，先天之精，实际上包括原始生命物质以及从母体所获得的各种营养物质，主要秘藏于肾。

因此说，先天之精是禀受于父母的，它在整个生命活动中作为“生命之根”而起作用，但先天之精需要不断通过吸取营养物质使之得以补充才能保证人的精不亏，才能发挥其功能，这种能提供营养的物质即是后天之精的来源。

后天之精

母体通过十月怀胎，胎儿月足后离开母体，出生成为婴儿。婴儿出生后，依赖母亲的乳汁以长气血，生精神，益智慧。

我国著名医学家、养生学家张景岳说：“先天强厚者多寿，先天薄弱者多夭；后天培养者寿者更寿，后天斫削者夭者更夭。”意思是：人的寿命长短，与先天禀赋的强弱和后天的培养关系密切。因为先天是自己所不能左右的，因此，后天的养生之道便成为长寿的关键。

后天之精的生成有赖于脾胃。脾胃为水谷之海，气血之父，为人生后天之根本。人来到这个世上就要依赖于水谷精微的养育，只有脾胃强健，才能有好的胃口，胃口好，食量就能增加，饮食增则津液旺，津液旺自能充血生精。

脾胃运化水谷之精微，输送到五脏六腑而成为五脏六腑之精，

以维持脏的生理活动，其盈者藏于肾中。

人体之精主要藏于肾中，虽有先天和后天之分，但两者相互依存，相互促进，借以保持人体之精气充盈。正如《景岳全书·脾胃》所载：“命门得先天之气也，脾胃得后天之气也，是以水谷之精本赖先天为之主，而精血又必赖后天为之资”。

后天之精是来自饮食的营养物质，也称水谷精微。有了营养物质的不断补充，才能维持人体生命活动。古人云：“肾为先天之本，脾胃为后天之本。”所以说，人脾胃功能的强健，是保养精气的关键，即《黄帝内经》所强调的“得谷者昌，失谷亡”。

古人云：“高年之人，真气耗竭，五脏衰弱，全赖饮食以自气血”。故注意全面均衡营养的饮食，才是保证后天养先天的重要手段。

精的功能

精对人体生命的重要性从前面两节我们也能略知一二，精是构成人体和维持人体生命活动的精微物质，可以说精直接决定了人寿命的长短。因此，说保精、养精对养生很有指导意义。关于精的生理功能主要有以下四点。

繁衍生殖的功能

生殖之精是生命起源的原始物质，与生俱来，具有生殖繁衍后代的功能。这种具有生殖能力的精称之为天癸。男子二八天癸至，意即十六岁开始遗精；女子二七而天癸至，意即十四岁开始有月经，如果这时“阴阳和”（即性交），则可能会胎孕生子。换句话说，男子到十六岁，女子到十四岁就具备了生殖能力。

《易·说卦》曰：“有男女然后有夫妇，有夫妇然后有父子。”意思是男女媾精，阴阳和调，胎孕方成，所以才能生儿育女繁衍后代。等人到老年，精气衰微，则会慢慢丧失生殖能力。由此可见，

精是繁衍后代的物质基础，肾精充足，则生殖能力强；肾精不足，就会影响生殖能力。所以，医学上用补肾填精来临床上治疗不育、不孕等生殖机能低下的重要方法。

生长发育的功能

精是生命的起源，人之生始于精，由精而成形，精是胚胎形成和发育的物质基础。人在出生后，仍然依赖于精的充养，只有不断地吸食后天之精，才能维持人体正常的生长发育。

随着精气由盛而衰的变化，人则从幼年进入青年到壮年进而步入老年，呈现出生、长、壮、老、已的生命运动规律。根据这一规律，临床上通过补肾以此来治疗五软（包括：头项软、口软、手软、足软、肌肉软）、五迟（包括：立迟、行迟、齿迟、发迟、语迟）等生长发育障碍。

生髓化血的功能

精藏于肾中，精能生髓，而脑为髓海。所以说，肾精充盛，则脑髓充足进而人的肢体行动就会灵活，人就会耳目聪敏。精盈髓充则脑自健，脑健则能生智慧，强意志，利耳目，轻身延年。所以，防治老年痴呆应多从补肾益髓入手。

《素问·阴阳应象大论》曰：“肾生骨髓”。髓居骨中，骨依赖髓得以养。肾精充足，则骨髓充满，骨骼因为得到髓的滋养而坚固有力，所以能运动轻捷。齿为骨之余，牙齿也依赖肾精生髓而充养，肾精充足则牙齿坚固而有光泽。临床上通过补益精髓可以治疗血虚证。

滋养脏腑的功能

人以水谷为本，受水谷之气以生：食物经脾胃消化吸收后，转化为精。水谷精微不断地输送到五脏六腑等全身各组织器官之中，起着滋养作用，维持人体的正常生理活动。其剩余部分则归藏于肾，储以备用。肾中所藏之精，既贮藏又输泄，这样周而复始，生生不息。

《怡堂散记》亦曰：“肾者，主受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泄，是精藏于肾而非生于肾也。五脏六腑之精，肾实藏而司

其输泄，输泄以时，则五脏六腑之精相续不绝”。由此可见，精有滋养五脏六腑之功能。

正因为精具有这些尤为重要的功能，所以，养生务必要弄清精的重要性，只有重视精，进而保精、养精才能很好地去养生。

精与养生

早在战国时期，管子就认为“精”是气的物质基础，是人体生命的源泉，因此，管子主张存精以养生。

精、气、神三者，被古代养生家誉为人身“三宝”，是养生的关键，而其中，精首当其冲。在这三者之中，精能化气生神，所以，精又是气、神产生的基础。《素问·上古天真论》主张“积精全神”，以去病延年。《灵枢·本神篇》还认为，假如五脏之精失藏，则阴虚无气，乃至夭亡。明代著名医家张景岳曾高度评价精在生命中的重要作用，他说：“精不可竭，竭则真散，精不可竭，竭则真散。盖精能生气，气能生神，营卫一身，莫大乎此。”意思是说人的精气不可衰竭，精衰则真元气散。这是因精能生气，气能生神，营养和保卫身形，没有比这更重要的了。这充分说明了精是气、形、神的基础，也是健康长寿的物质基础，必须时时刻刻注意养护，否则就会精气亏损，病变多端。

如果不注意精的养护，导致精气亏损，会带来哪些危害呢？

1. 精亏则形坏无子。形坏是指身体发育出现畸形，不能正常活动；无子，是指没有生殖能力。《易·系辞》曰：“男女媾精，万物化生”。假如肾精亏损，就有可能导致机体生长发育不良，生殖功能低下。

2. 精亏则神志失聪。清代医家王清任在《医林改错》中认为：“脑为元神之腑”，“灵机记忆”在脑，这说明人的精神活动不仅与心，与脑也有密切关系。

肾主骨生髓通于脑，“脑为髓海”，精髓藏于脑者最多。假如阴精亏损，不能生髓，经常致使髓海空虚，那么，机体就会出现记忆衰退、思维迟钝、行动缓慢、工作效率低等症状。

3. 肾精不足则容易导致早衰。机体的生长发育衰老与肾精关系极为密切，因为变老与否，变老的速度，寿命的长短，在很大程度上取决于肾气的强弱。假如肾气充实，机体就会生机勃勃。相反，肾气虚衰，人就容易变老，甚至人到中年便出现老态龙钟的模样。

一个人无论其先天体质是否强盛，肾精遗传是否强壮，只要通过后天努力调养，精心养生，都可以使身体保持健康。这也就是养生的目的，使机体保持健康。

以上所讲的是精气亏损对人体造成的危害。那么又有哪些行为会导致人体出现精气亏损？

其中最关键的一点是，纵欲。放纵自己的性欲。

《灵枢·邪气脏腑病形篇》说：“若房劳过度则伤肾”。后世很多医学著作，都将房劳列为重大病因之一。房劳就是我们所说的纵欲。

历代医家也无不强调整欲，戒性欲，都指出房劳过度对身体有危害性。古人云：“淫声美色，破骨之斧锯”更是明确提到了好色对身体的危害。张景岳也说：“欲不可纵，纵则精竭”。而精又是影响机体正常成长的因素之一，所以，房劳会严重影响人体健康和寿命。

那么如何改变这种情况呢？

首先是要节欲保精。《彭祖传》云：“服药百里，不如独卧。”说得就是要节欲。我们每一个人，即便是青壮年也要科学地节制性欲。要惜精如命，因为保得一份精液，则可多延一分寿命。

其次要补精。所谓补精，一是聚补，聚精以补精；二是采补，采精以补精。

聚精之道，一是寡欲，二是节劳，三是息怒，四是戒漏，五是慎味。聚精以寡欲为先。此外，聚精还不宜饮酒。另外，多吃淡食也可以养精，可以益寿。

采补则是指活子时和一阳升时，周身酥痒快乐，这时要及时捕捉，提肛缩肾，进行抽提，使其沿任督二脉进行升华，这就是采药，也就是过去所讲的“说起来丑，行起来妙”的不传于文字的采炼功夫，抽提后有热流沿督脉上升。道家管这个叫精化气也叫药。药行督脉，逐升于头顶泥丸宫时，略停片刻，叫所谓“去矿留金”，然后从头顶沿督任二脉循行下降，转入下丹田积存，此为采补。

再次要固精，又叫不漏法。人到中年以后，身体的各项机能开始出现衰退。因此，在行保精、补精之法的基础上，还应以不漏为继修功夫。

不漏又分为：交合之精不漏，呼吸之气不伤，思虑之神不用，叫做外不漏，也要固外药。先天精之药不漏，先天之气不伤，先天之神不用，叫内不漏，又叫固内药。能达到都不漏，又叫不漏体、童真体、全真体。

男女行房事之欢时，必扰其肾，肾动则气必随之而漏，虽然没有外漏，但是精已离宫。即使是能坚韧者，也必有其精数点随阳之萎而流出。后天一念一动，就产生后天之精，肾受其扰，精已离宫。

现代人要想做到精不漏，难度很大，所以，要采取下述方法进行弥补和控制。

(1) 要从根本上明白精和命是什么关系，并掌握保精、补精、固精的方法，否则，无论怎样空谈道德，都难违常人之性。

(2) 要采取避免遗精的生活方式。具体要注意以下这些情况，睡觉时不要仰面卧，仰卧容易漏精；睡觉不要盖太厚的被子，太热亦容易遗精；内裤不要过紧、过热……这些都是容易泄精的条件。

(3) 过性生活要有节制，每次射精之后，第二天就要及时进行采能补气，甚至泄精之后，就及时采补先天一点。方法是可用手在丹田上部旋转聚气，也可以请妻子为之补气。

(4) 掌握性生活中的抽提采化方法，追求交而不泄。

掌握了以上方法，就能尽可能地减少精的耗损，这样就能达到保精养命、益寿延年的目的。

5 “气”是人体的全部生理机能



中国古代医书上说，“天有三宝日、月、星；地有三宝水、火、风；人有三宝精、气、神。”精为基础，是生命的根本；气是人体的全部生理机能，神是推动生命活动的动力；可见气对人体的重要性。

万物统生于气

气，古人写作氣，认为气是生命的火种，是生命活动的原动力，是构成物质最基本的东西。因此，有“万物统生于气”之说。

《周易》太极图蕴涵：太极一气产阴阳，阴阳化合生五行，五行既萌含万物，如图5-1。太极图的圆圈，即表示宇宙造化之始，混沌元气胎始于一，一指元气，为天地万物化生的共同本源。后世的气学理论，《周易》一元论是其本源。

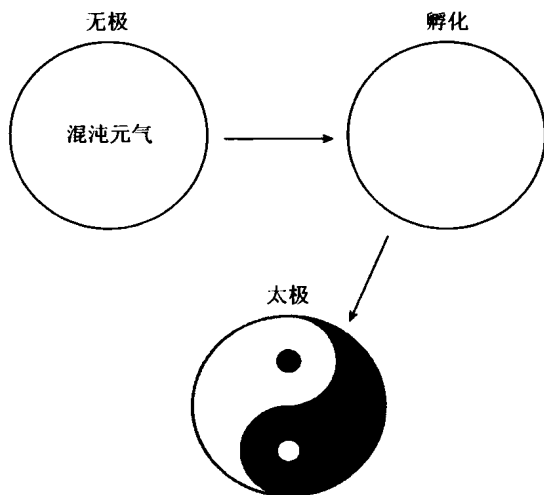


图5-1 太极生成图

中国人对气的认识早在公元前780年就有人提起过。周代有一个叫伯阳父的人提到气：“夫天地之气，不失英序”。老子也提出了“道”就是“气”的观点。《管子·内业》曰：“精也者，气之精者也”即认为精也是气。伊尹进一步强调“精气”是构成万物的本原，认为世界上的一切事物都是由气所构成。

《易·系辞》曰：“天地氤氲，万物化生”也指出世上一切事物

都由气所构成。

《论衡·说天》上也有类似记载：“天者，普施气万物之中，天地合气，万物自生。”《论衡·自然》中同样有认为万物统生于气的记载。在长沙马王堆出土的帛书《养生方》中也有“有气则产（生），无气则死”的论述。由此可见，气对人的重要性。

《黄帝内经》不但对气作了精辟的论述，而且在原来的基础上，对气的认识有了一个很大的提升，做出了创造性的发展，把气和医学相结合，赋予了气新的生命力。

道家代表人物庄子也阐述了“气”与人类生命寿夭的关系。他说：“人之生，气之聚也。聚则生，散则为死。”道家将气和养生结合起来，将食气作为其养生的重要谋略，认为食气能排除肠道污物。对肠胃有病的人，每天坚持食气二次（具体方法可参阅道家文献资料），几天后肠胃功能就会有所改善，此外，食气还可促进唾液分泌。因为食气还可解饥饿感，当与辟谷（我们称之为合理减食）相连时，还能帮助人减肥。关于食气对身体还有很多益处，在此不再一一赘述，有兴趣的朋友可以参阅道家文献资料。

近代，随着对气的广泛研究，各种关于气的学说，在经过长时间的糅合后形成了完整的气理论，中医气及气化学说奠定了中医学的理论基础。中医学说极为丰富、对气的阐述也最为全面，中医更是通过各种气代表了机体的生命活动，如以元真之气代表最基本的气（包括先后天之气），其中的肾气代表先天之气，脾胃之气代表后天之气。宗气代表心肺之气，中气象征脾胃之气，此外，还有营卫之气、经气，其他还有心气、肝气等各种脏气，并以气机升降、气化总括气的生理、气之虚实，囊括气的病理，又从精、气、神的角度论述人体形神的统一活动。可以说，中医理论将古代气学说在临床的应用推到了最高峰。

尽管中医对气有了总的阐述，但是，在现代的科学条件下，我们所谈论到的气，还只能看到它的现象，还未能揭示其本质，气的

奥秘至今仍然是一个谜，而且是人体科学中最大的谜，依然有待于我们医学工作者去探讨、研究。

人体之气的来源

关于人体之气，《灵枢·本神》说“生之来谓之精”。意思是说人的生命来源，最根本的就是阴阳二气相交的物质，这种物质就是先天的精气，这种先天的精气是我们人体发生的物质基础，形体就是在这个基础上发生、发育、成长起来的。其中，先天的精可以转化为先天的气。除了先天的精气外，人体之气还来源于后天之精气。后天之精所化之气与肺吸入的自然界的清气相结合而成为后天之气。因此，先天之气和后天之气合而构成了人体一身之气。

所以，构成和维持人体生命活动的气，来源于先天之气和后天之气。

先天之精气

《类经》曰：“人之生也，必合阴阳之气，媾父母之精，两精相搏，形神乃成。”这里所说的“精气”，即指禀受于父母的精气而言，因此称之为“先天之精”。

先天父母两性之精气相结合，即可形成胚胎发育的原始物质，并成为后天形体本身精气的物质基础。所以，东汉王充也指出：“人之所以生者，精气也。”认为精气是生命得以存在的前提条件之一。所以，没有精气，就不会有生命。

先天之精是构成生命和形体的物质基础，精化为气，先天之精化为后天之气，形成有生命的机体，所以先天之气是人体之气的重要组成部分。

后天之精气

后天之精气包括饮用食物中的营养物质（主要指水谷精微）和存在于自然界的清气（呼吸之清气）。因为这类精气是出生之

后，从后天获得的，故称后天之精。气由精化，后天之精化而为后天之气。

水谷之精气，也叫谷气，水谷精微，是饮用食物中的营养物质，是人能得以生存的基本要素。胃称之为水谷之海，人在摄取食物后，通过胃的腐熟，脾的运化，食物中的营养成分被转化为能被人体利用的水谷精微，输遍于全身，滋养脏腑，化生气血，成为人体生命活动的主要物质基础。所以，《素问》有云曰：“人以水谷为本，故人绝水谷则死”。

人生下来之后，先天之精气又要靠后天之精气的充养，才能保证生命活动的生生不息。比如一个刚出生的婴儿，如果一天不给他喂食，那么他就会感觉到饥饿。如果一连七天都不给他喂食，那么他一定会因为肠胃枯竭而死亡。由此可见，人一出生来到这个世上，就必须要有给他进食，只有这样才能保证生命的延续。

呼吸之清气是指通过人体本能的呼吸运动所吸入的自然界的清新空气，也称为清气、呼吸之气。

生命的延续有赖于呼吸运动，呼吸运动能使气体在肺内不断交换，实行吐故纳新，参与人体之气的生成。

人自出生以来，必须要吸收水谷精微，才能保证身体的健康；必须要有呼吸，才能行脏腑之气。这道理很浅显，一个人如果不进食，不饮水，那么若干天后他只有死路一条；而要是人没有了呼吸，那么他就会瞬间毙命。

《周易·系辞上》曰：“精气为物”。认为万物有了“气”，才能获得生命活力，人自然也不例外。《文子·十守》中的“精气为人”更是明确提出了人的体魄有了“精气”，不但能获得生命，而且还具有了“神”。“神”指精神。

由此可见，精气乃是构成和维持人体生命活动的基本物质，也是重要物质，缺之不可。

》》 人体之气的生成过程

在上一节中，讲解了人体之气的来源，可能会有读者心生困惑，这好像和养生并没有多大关联，至少从字面意义上看并没有实际指导意义。要是你真这样想，那你就想错了。养生是一门深奥的学问，并不是简单地教你怎么做才叫养生，有些养生观点隐藏在理论中，需要你自己去揣摩。比如拿上一节来说，里边就讲到了两个养生技巧：一是人体必须补充营养物质，才能保证机体的正常运行，说到了饮食对健康，进而对养生的重要性；二是呼吸运动是人必须要具有的一种行为，有呼吸才会有生命。主张人最好呼吸的是新鲜空气，提出了生存环境对健康，进而对养生的影响。这些可以说是题外话，但在此给大家提个醒，用心去领会本书的每一个章节，相信会对你理解怎样养生有所帮助。

言归正传，人体之气的生成依赖于全身各脏腑组织的综合作用，其中肺、脾胃和肾等脏腑对气的生成起着尤为关键的作用。

● 肺为气之主

肺是人体进行内气与外气交换的场所，人通过肺的呼吸，吸入自然界的清气，呼出体内的浊气，来实现体内外之气的交换。肺通过不断地吸清呼浊，从而保证了自然界的清气能源源不断地进入人体内，参与了人体新陈代谢的正常进行。

人体通过肺的呼吸运动，将自然界的清气吸入肺，与脾胃所运化的水谷精气，在肺内结合而积于胸中的上气海（膻中），生成人体的宗气。宗气依赖肺呼吸清气而生，待其生成之后，则积于胸中，走息道而行呼吸。贯心脉而行气血，通达内外，周流一身，以维持脏腑组织的正常生理功能，从而又促进了全身之气的生成。

肺之呼吸是气的生成的根本保证，肺借呼吸吸入自然之清气，为一身之气提供物质基础，赖化生宗气进而化生一身之气。

总之，肺脏通过呼吸运动，进行吐故纳新，吸清呼浊，化生宗气，进而生成一身之气，并总统一身之气机的升降出入运动，从而保证气之生生不息。所以有“肺主一身之气”，“肺为气之主”的说法。

脾胃为气血生化之源

人自出生后，必须依赖食物的营养才能维持生命活动。而机体要想从所摄取的食物中吸收营养物质，必须要依靠脾胃。脾胃通过受纳和运化功能将机体所摄取的食物化生为水谷精气，靠脾的转输和散精作用，把水谷精气上输于肺，再由肺通过经脉而布散全身，以保证四肢百骸、五脏六腑具备必需的营养物质。

在气的生成过程中，脾胃的腐熟运化功能尤为重要。《明医杂著》上说：“胃司受纳，脾司运化，一纳一运，化生精气，津液上升，糟粕下降，斯无病也”。意思是说，胃负责接纳食物，而脾负责运化食物，在一纳一运的过程中，靠脾的磨谷消食作用，将食物腐熟运化生成精气，津液上升，糟粕下降，这样，人体就不会有什么疾病了。

在人的五脏六腑中，脾为五脏之轴，胃为六腑之首，脾胃合为后天之本，气血生化之源，在气的生成过程中起着中流砥柱的作用。脾胃在气的生成过程中，不仅化生水谷精气，提供物质基础，参与宗气的生成，而且还能滋养先天之精气。

肾为生气之源

肾有贮藏精气的功能，肾所藏之精，包括先天之精和后天之精。先天之精是构成人体的原始物质，是生命的基础。后天之精也称五脏六腑之精，来源于水谷精微。先天之精和后天之精在肾脏中是不能截然分开的。因此《医宗金鉴·删补名医方论》曰：“先天之气在肾，是父母之所赋；后天之气在脾，是水谷所化。先天之气为气之体，体主静，故子在胞中，赖母息以养生气，则神藏而机静。后天之气为气之用，用主动，故育形之后，资水谷以奉生身，则神发而运动。天人合德，二气互用，故后天之气得先天之气，则生生而

不息；先天之气得后天之气，始化化而不穷也”。由此可见，肾精的盛衰，除先天条件外，和后天之精的充盛与否也有密切关系。

肾脏对精气，一方面不断地贮藏，另一方面又不断地供给，循环往复，生生不已。所以，《医述》引《怡堂散记》的观点认为：“肾者，主受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泻，是精藏于肾而又非生于肾也。五脏六腑之精，肾藏而司其输泄，输泄以时，则五脏六腑之精相续不绝”。

肾所藏的先天之精气充盛，不仅给全身之气的生成奠定物质基础，而且还能促进后天之精的生成，使五脏六腑有所禀受而气不绝。

总的来说，人体气的生成，一是靠肾中精气、水谷精气和自然界清气供应；二是靠肺、脾胃、肾三脏功能的正常运转。其中尤以脾肺更为重要。

人体之气对人体的重要性

我国古代医书上说，“天有三宝日、月、星，地有三宝水、火、风，人有三宝精、气、神。”认为气是人体的全部生理机能，是推动生命活动的动力。

气是维持人体生命的根本

人体之气是生命力很强的不断运动且无形可见的极细微物质，是人体的重要组成部分，是维持人体生命的根本；人体诸气皆为一身之气的分化；人气分阴阳，阴阳之气的升降出入运动协调维持人体生命进程；气是感受和传递各种生命信息的载体。

气是人体生命的根本，人体脏腑经络等组织器官，都是气活动的场所，脏腑经络的一切活动，又无一不是气活动的体现。一个人的工作、饮食、起居等活动超越了机体的承受能力，就会使气机失调。气机一旦失调，就会出现气上、气下、气缓、气乱、气结、气收、气泄、气消等各种病变。

成语怒发冲冠说的便是一个人发怒时导致气逆，气逆往往会让病人出现呕血等病症；一个人过分悲伤将导致其干咳少痰，出现痰中带血，气短、容易出汗等病症；一个人要是受到突然惊吓，往往会气乱，致使人神志动荡不宁，心气散乱，举止无措。正因为气对身体的安康起着举足轻重的作用，因此有“百病生于气”之说。

为什么说气是人体生命的根本呢？

人体之中运行的“人气”，激发和推动了精、血、津液等有形之物之间的相互转化及其与能量的相互转化。人体中的气，既是这一气化过程的推动力和调控力，又是这一气化过程的中间产物。精血津液为有形之物，气为无形之物。精化气，为有形化无形；气生精，为无形化有形。气的运动促进精的化生，即消耗了能量而获得了营养物质的增多。由于人体内的气的不断运动，推动了物质与能量的相互转化，产生了维持脏腑功能活动的动力，因而维系了人体正常的生命进程。所以，气是人体生命维系的根本。可以说是有气则生，无气则死。

气是人体生命活动的动力

生命现象，本原于气机的升降出入等，这都反映出气既是构成人体的基本物质，又是人体的生命动力。宋《圣济总录》提出：“万物壮老，由气盛衰”的观点，并认为“人之有是形也，因气而荣，因气而病”。张景岳则反复强调气在防病延年中的重大意义，指出气是人体盛衰寿夭的根本。他说：“盖以大地万物皆由气化；气存数亦存，气尽数亦尽，所以生者由乎此，所以死者亦由乎此，此气不可不宝，能宝其气，则延年之道也”。强调气是生命活动的根本和动力。

人体之气总分为宗气、原气及真气。

宗气是后天之气，沉积于胸中，藏之于上气海——膻中。由营卫之气及胸中清气所组成。宗气的主要功能是司呼吸、鼓血运、运言语，是心肺之气的体现。

原气是先天之气，根于命门，出之于肾，藏于丹田下气海。由

肾、命门之气组成，是人体诸气之根，为人身气之动源。

人之真气包含了先天和后天之气，是宗气及原气的总和，行走于人体的全身。真气行于人体经络的部分也称经气，亦为人体之正气，乃脏腑气化活动的基本要素，是维持人体生命活动的保证。

气的运化、生化，中医称之为气化，中医气化理论包括自然界气化及人体脏腑的气化活动，中医认为人的生理、病理及治疗过程，就是气化的过程。

自然界的气化运动是指自然界天地之气（阴阳气）的运动变化，有了正常的气候，才有正常的生化。如《周易·系辞》曰：“乾知大始，坤化成物”。总之，有了自然界宇宙的正常气化活动，人体脏腑的气化才能进行，人体的生命活动方能维持。

因此，可以说阴阳气的正常运动是人体脏腑的气化正常进行的前提。关于天地之气（阴阳气）对生命的影响我们会在接下来的篇章里为您详细讲述。

人体气化活动包括人体内、外气的活动及其相互关系，它的主要表现形式为气机升降出入运动。

气机升降出入运动指的是气的交感作用。在宇宙自然界表现为天地之气的升降交感作用，如《素问·天元纪大论》曰：“在天为气，在地成形，形气相感而化生万物。”说明天地存在着气交运动。

就人体来说，脏腑之气在不停地升降出入运动着。升降主要指体内脏气之间的衔接，而出入则指人体内气与大自然外气之间的联系。因此，升降出入运动是保证人体内外环境维持统一的枢纽，是生命活动得以维持的保障。正如《素问·六微旨大论》所曰：“非出入则无以生长壮老已，非升降则无以生长化收藏，出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。”

因此，气是人体生命活动的动力，离开了气的运动，生命也将终止。

“气”是人体的全部生理机能

阴气影响人的寿命

刚才为大家介绍了脏腑之气的种类及功用，下面为大家讲解天地之气也就是阴阳之气对人体的作用，或者说是影响，在本节首先为大家讲解阴气对人体的作用。

阴包括精、血、津液，是阳气化生的基础，因此，护阴与护阳对人体健康具有同等重要的意义。然而，实际生活中，人们往往偏爱阳气而忽略阴气的作用，对阴气的印象常常被病态观念所影响，这是一种认识上的误区，一定要有所纠正。

《周易》对阴气的重视就非同一般，在八卦中，如图5-2，就有四卦为阴卦，坤（地）、坎（水）、兑（泽）、艮（山）象征阴气，约占一半；另一半为阳卦，即乾（天）、离（日）、震（雷）、巽（风）。这说明阴阳都是生命活动中不可缺少的。



图5-2 太极八卦图

古代养生家喜好光着脚丫，这样做的好处，就是除了让头顶的百会穴吸收天气之外，还让地气从涌泉穴灌入身体。《内经》提出：“阴精所奉其人寿，阳精所降其人夭”，就是说秉天之阴气浓厚的人能长寿。

阴是人体不可缺少的，它可以存在于大自然，也可以存在于人体。阴和阳一样重要，阴是阳的基础，没有阴，阳就没有办法气化；没有阳，阴就没有动力。所以，阴阳相互和合非常的重要。

那么，阴气在哪些地方最多呢？在海边，在山林，在河畔，在湖边，所以，我们可以前往这些地方采吸阴气。

另外，我们可以接地气，这个地气它也是给我们阴气，给我们阴离子一个很重要的矿产。因为天为阳地为阴，地是阴气的矿藏，所以，我们可以经常地赤足，这样做的目的是让阴气通过我们脚底板的涌泉穴，上升到人体。

此外，我们可以面向北方，北方是阴气产生的重要方向。所以，阴虚的人，可以选择面向北方的屋子用来做自己的办公室或卧室。

还有，夜晚面向月光，白天是阳夜晚是阴，太阳是阳月亮是阴。所以，阴气不足的人，可以在有月光的夜晚，到户外散步，沐浴月光，这对养阴有非常好的效果。

除了运用这些采吸阴气的方法外，也可以吃一些养阴的食物。比如，吃一些藕，还有竹笋、荸荠、菱角、木耳，黑木耳，蘑菇等等，这些都是养阴很好的食品。

从人体的生命活动来说，保养阴气，减少耗散，能延长人的寿命，当然也要注意阴阳平衡，要注意保生理之阴气而非病理之阴气。

《素问·阴阳应象大论》曰：“壮火散气”“少火生气”，说的就是要保护阴气，因为减少耗散是维护阳气的根本。温病学家吴鞠通强调：“存得一分阴液，便有一分生理”，说的都是强调阴气对人体的重要作用。

为了研究养生这一课题，前几年笔者邀请了国内外多位同行就世界上的长寿者做了一个统计，发现了一个有趣的现象，那就是女性长寿者的比例远远高于男性，是什么原因致使女性的寿命要比男性长呢？经过研究发现，很大一部分原因是因为女性阴气偏浓，阳气耗散较小，细胞分裂较缓的缘故。相比之下，男性大多性刚气盛，阳气耗散较大，细胞分裂较快，故寿命大多不如女性长。

抛开人体这个复杂的机体不说，我们将眼光转向动物。有俗语说：“千年王八万年龟”，为什么乌龟能存活那么久？这和其阴气较浓是分不开的。我们再看看百兽之王老虎，为什么它的寿命也不及蛇，也是因为老虎阳气壮盛而蛇阴气较浓的缘故所致。

因此，对阴气在人体中的重要意义，从认识论上应该重新估价。

人以阳气为本

人以阳气为本。阳气的推动、鼓舞是生命活动得以正常进行的动力，不管是人的精神意识思维活动，还是脏腑气化、肢体运动，都和阳气的功能有着不可分割的关系。人体生命活动有节律性变化。这种节律性变化的根本就在于人身阳气有消长，而天阳的盛衰变化是其根本所在。《内经·生气通天论》云：“阳气者若天与日，失其所，则折寿而不彰，故天运当以日光明。”

人之一生，我们将它粗略地分为幼年、青壮年和老年三个阶段。人在幼年时期，为稚阳之体，青壮年为阳盛之体，年过四十则将阴气自半，阳气转衰，所谓“人过四十天过午”，到老年阳气渐缺，生机日减，进入暮年。至死则属于纯阴之体，毫无阳气可言了。

植物的种子之所以具有生根发芽的能力，就因为它内涵阳气，故而具有生机。如果破坏或消灭了它内涵的阳气，那么它就不再是种子，而只是一颗纯阴的粮食了。因此，我们每一个人应时刻注意保护人体的阳气，千万不要轻易损伤它。因为损伤人体阳气就等于在慢性自杀。

阳气之所以是生命活动的动能，就是因为阳气为人体的生命活动信息，实际为生命的火种。火种熄灭则生命终结，故保护阳气、减少阳气的损耗，是抗衰老的重要环节。

既然阳气是生命的动力，阳气就是生命的火种，那么只要火种旺盛，生命自然也就可以旺盛了。所以，保护阳气，减少阳气的耗

损，对抗衰老有重要意义。

单纯保护现有的阳气还远远不够，我们更应该采吸阳气，以补充身体。

具体如何做呢？

1. 早上太阳刚刚升起的时候，我们可以面向东方做深呼吸。这样做可以让阳气从鼻孔还有从人体的各个皮肤腠理、毛孔进入人体。

2. 正午的时候，我们可以到露天的地方，洗太阳浴（盛夏时节不可采用此方法），让太阳的日精从我们的百会穴，进入我们的人体。

3. 傍晚，日落红霞起的时候，可以到户外去散步，尽量地享受和采吸太阳。

此外，除了采吸阳气，我们还可以吃一些养阳的食品，比如说鸡肉汤，牛羊肉汤，猪肉汤，还有黄鳝，韭菜，冬虫夏草等。药物，我们可以用人参泡水喝，如果我们阳气实在虚，还可以吃金匱肾气丸。

以上这些都是切实可行的方法，对保护采吸阳气很有帮助，尤其老年朋友一定要学以致用，切莫疏忽。

6 “神”是推动生命活动的动力



《素问·移精变气论》曰：“得神者昌，失神者亡。”认为神充盛，人的身体才会健康。而一旦神衰弱，人的身体也会衰弱。神存在，人才能继续生存，神灭了人则会死去。由此可见，养生必要先养神。

》》 神的含义

要知道神对养生有什么意义，先得弄清神的概念。那什么叫神呢？神是精神、意志、知觉、运动等一切生命活动的最高统帅，是人的精神运行，意思知觉等一切生命活动的总体现，它包括魂、魄、意、志、思、虑、智等活动。《周易》对神的解释是，“神”是指精神。

精是人体生命的基础，而神由精、气所生。精气旺盛则心神明，所以有精为生命之本，神为运动之力的说法。精少则病，神衰则乏力，神竭则魂不附体。因此，每一个人都应该慎重对待精、气、神。

古人很重视人的神，《素问·移精变气论》说：“得神者昌，失神者亡。”认为神充盛，人的身体才会健康。而一旦神衰弱，人的身体也会衰弱。神存在，人才能继续生存，神灭了人则会死去。

古时中医通过望、闻、问、切来给病人治病，其中望就是观察病人的“神”，通过望来判断病人的病情。可以说神是中国医学理论中一个很重要的概念，其表现形式有很多种，如“精神”、“神明”、“神气”、“神机”等，其意义都类似于神。

人的神是由先天之精生成的，当胚胎形成之际，生命之神也就随之产生了。神在人身居于首要地位，唯有神在，才能有人的一切生命活动现象。人的生命活动概括起来可以分为两大类：一类是以物质、能量代谢为主的生理性活动，比如，我们每天需要通过摄取食物来吸收身体所需的营养元素；另一类就是精神性活动。而在这两类行为中，神又明显占据主导地位。如《养老奉亲书》说：“主身者神”，这充分说明在人体这个统一体中，起统帅和协调作用的是心神，只有在心神的统帅调节下，生命活动才表现出各脏器组织的整体特性、整体功能、整体行为、整体规律。这就是说，人的形体运动，受精神意识支配；人的精神状态，与形体功能密切相关。在同

样恶劣的环境条件下，精神意志坚强的人，身心遭受的损害会比意志薄弱者轻得多。

由上可见，养生必须要养神，既要注意形体健康，也要注意心理健康，然而，在20世纪以前的很长时间内，维护心理健康的问题，一直没有引起过人们的重视。一说健康，人们马上想到的是身体健康。甚至很多人认为，没有疾病就是健康。显然这些是一些肤浅的观点，一些错误的观点。现在所指的健康，不仅是指一个人没有疾病或虚弱现象的正常生理，而且还指要有良好的精神状态和适应社会的能力。所以，养神是养生里的一个重要内容，要引起我们的足够重视。

神的物质基础

明白了神的含义，我们有必要进一步了解产生神的物质基础，只有明白神的物质基础，才能更好地理解神，养护神，最终达到合理养生的目的。

神的物质基础首先表现在气血方面。

气血是化生精神的基础物质，因此气血的多少，和人的精神状态息息相关。人的气血充盛，其神志才会精明；如果气血不足，则人就会精神萎靡。正如《黄帝内经》所说：“神者，血气也。”由此可见，人体的精神活动正常与否，是以气血的功能活动为前提的。假如气血化生障碍，运行、输布失调，这些情况都会影响神的活动。

在临床上，当心血出现不足时，表现为心跳、心慌、健忘、失眠等症状；当外伤失血、妇女血崩、呕血、便血时，会使人头晕心悸，体倦无力，甚至可能出现昏迷现象，最严重的还能致人死亡。因此，气血的功能能否正常运转，关系到人体的精神活动正常与否。

其次，神与五脏有着紧密关联。传统医学认为，五脏藏精而化生神。如《黄帝内经》曰：“肝藏血，血舍魂”；“心藏脉，脉舍

神”；“肺藏气，气舍魄”；“肾藏精，精舍志”；“脾藏营，营舍意”。这里的神、魂、魄、意、志，都是属于人的精神活动范畴，但它们分别又依赖于五脏所藏的物质基础，即血、气、脉、营、精，说明五脏功能正常，精气充足，人即精力充沛。

五脏藏神，并不等于说每一脏都分别产生某种精神活动，而在于强调人体内部有承担心理活动的统一系统。神是在全部生理活动的基础上产生出来的最为高级的机能，脏器间的整体协同作用，是产生精神活动的先决条件。如果各脏器不能协调和谐，则不可能有正常的神志活动。所以，五脏也是产生神的物质基础。

其实讲产生神的物质基础的出发点，并不是只想让你知道这个知识点，更主要的是想向你传递一种观念，说养神，并不只是针对养神本身来做探讨，我们更需要了解与之密切关联的东西，这就好比治理污水，我们需要从源头开始治理，而不是区域治理。希望大家能将这种思想贯穿于阅读本书的全过程，相信能对你有所裨益。



影响神的因素

人的精神状态的好坏与多种因素有关，比如，自然环境因素、社会因素以及自身疾病等，都可能会引起神的变化。养神自然有必要弄清这些因素对神的影响。

一 自然环境因素对神的影响

传统医学认为，四季气候不同，人的情志、心理亦有所不同。尤其是遇到剧烈的气候变化，人的情绪更容易发生变化。比如人遇到连续的阴雨天时，会表现出忧郁、闷闷不乐的神态；在风和日丽或阳光明媚之时，人就会感到心情舒畅，整个人看起来充满活力，充满生机。

临床上，有些精神病人其病情可呈季节性发病或是其病情随季节性加重或是减轻。如内因性抑郁型精神病，这种病多为秋天发作；

躁狂型精神病更多的是在春天发作。

除了四时更迭、季节明显变化能影响人的精神情绪外，颜色、气味、声音、食物等均可引起精神状态的改变。这些都应引起大家的注意。

社会因素对神的影响

人，不单是生物的人，更是有思想、有感情的活生生的人，是从事劳动，过着社会生活的人。每一个生活在这个社会的人，都有其自身独有的社会环境，所以，每一个人的思想状况也会存在差异。《黄帝内经》曰：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”黄帝在这里明确地提出了这样一个问题，古今之人寿命长短，健康状况存在明显差异是由于古今两个时代的人对待养生的态度不同。黄帝认为，上古之人之所以能活到百岁以上，其中一个重要原因，就是当时整个社会民风淳朴，人与人之间和平相处，没有激烈斗争的“人患”。而社会动乱、人员流乱、自然灾害、精神创伤等，这些都能造成人们精神的异常变化，即便是家庭生活不协调，或是亲朋好友的生离死别，也能引起人强烈的精神变化。由此可知，讲养神、讲心理健康，不能离开良好的社会环境。良好的社会道德、朴实的民风、和谐的人际关系，是精神健康的基础，所以，养神必须要注意社会因素和心理因素。

自身疾病对神的影响

《黄帝内经》说：“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。”即肝“在志为怒”，心“在志为喜”，脾“在志为思”，肺“在志为悲”，肾“在志为恐”。这很好地说明了情志是由内脏产生的。内脏的病变，可导致情志异常的变化。所谓内脏的病变，主要是指五脏精气之盛衰，邪气之有无，具体表现在五脏虚实上。如《黄帝内经》所说：“肝气虚则恐，实则怒”；“心气虚则悲，实则笑不休”，这里的“虚”指五脏精气不足，“实”指邪气有余。导致人体精气不足的原因有很多，如情志伤脏、年老体衰、长时间生病与房事过多等，能

造成五脏精气亏虚。而五脏精亏，必然精神不振，甚至情志失常。由次可见，自身疾病和身体状况的好坏对神有影响。

以上三大方面对神的影响非常大，可以说，只要注意以上三种情况，适当协调，就能很好地养护神，为养生打下基础。

养生先养神

精、气、神乃人身三宝，是护体养生，祛病延年的内在因素，精与气又是神的物质基础。精气足则神旺，精气虚则神衰。神是整个生命活动的外在表现，也是人的精神状态、思维活动。

神，在人体中居于首要地位，只有神的存在，才能有人的一切生命行为，活动现象。古代养生学家强调指出：“神强必多寿。”这里所说的“神强”就是指脑神健全的意思。一个人只有脑神健全，才能主宰生命活动、脏腑协调、肢体运动、五官通利，使全身处于阴阳平衡的正常生理状态。所以，精盈、气充、神全，是养生长寿之本，而调摄精、气、神的关键又在于养神。

《寿世保元》曰：“惜气存精更养神，少思寡欲勿劳心。”意思是说，人要想延年百岁，首先就要敛气保精以养其内在精神。的确，“养神”是养生的重要内容，只有精神健康，才能真正长寿。

纵古观今，养生家、道家、医家无不重视精神调养、精神治疗和心理养生的作用。他们认为“善摄生者，不劳神，不苦形，神形既安，祸患何由而致也”。事实上，养生的关键就在于排除杂念，保持心地淳朴专一，顺乎天理，这样就能达到养生的目的。

对于养生，中医有“药养不如食养，食养不如精养，精养不如神养”的说法。”可见养神是养生的关键所在。所谓养神，主要是指要注意精神卫生。要做到安静和调，神清气和，胸怀开阔，从容温和，千万不可凡事怨天尤人，喜怒无常。

一个人，如果只注意养身，只注重饮食营养，而不懂得养神，

“神”是推动生命活动的动力

不善于养神，是不可能健康长寿的。自古以来无数事例表明，心胸狭窄、喜怒无常、斤斤计较个人得失的人，能过古稀之年者屈指可数。相反，胸怀开阔、情绪乐观者，往往可享高寿。不可否认，人之一生，其道路坎坷不平，不如意的事会时有发生，尤其人进入老年之后，由于社会角色、人际关系、健康状况、性格情绪等都会发生改变，极有可能会产生孤独、忧郁、失落、自卑等消极心理。因此，有必要很好地把握住自己的“神”。从养生的角度来说，老人晚年能否保持良好性格、乐观情绪、高尚涵养和欢畅心境，对延年益寿意义重大。因此，老年人在注重“养身”的同时，更应重视“养神”与“调神”。

《黄帝内经》曰：“得神者昌，失神者亡。”昌，是指生机旺盛；亡，是说生命消亡。生命是旺盛还是消亡的关键点在于是有神还是无神。

所谓有神、无神，主要表现在精神的好坏程度上，如意识是否清楚，动作是否协调矫健，反应是否迅速灵敏等。由于目“为五脏六腑之精气之所注”，“神藏于心，外候在目”，所以，通常通过观察人的眼神的变化来判断其是有神还是无神。假如人两眼明亮，灵活、鉴识精明、语言清楚，即为得神；相反，目光晦暗、瞳仁呆滞、精神萎靡、反应迟钝者，则称为失神。用现代科学的话来说，得神，即心理健康；失神，就是指心理不健康，不卫生。

心理健康的主要标准是什么呢？

主要包含以下几条：

第一，智力发育要正常。一个人只有智力发育正常，才能进行正常的生活、学习和工作。而智力低下则是人类最常见的心理缺陷。

第二，要情绪稳定，心情愉快。情绪稳定，表明中枢神经系统的活动处于相对平衡状态；心情愉快，表明人的身心活动处于和谐与满意状态。

第三，要有良好的人际关系。人类存在着复杂的社会分工和共生环境，自然存在着人与人的关系问题，与人交往建立良好的关系，

可以消除孤独感。

第四，要适应生存的需要。适应，是个体为满足生存的需要而和周围环境发生的调节作用。比如，通过改造环境以适应个体的生存需要，或改造自身以适应环境的要求。

心理健康要求自身和客观现实环境保持和谐的统一。对生活中出现的各种问题，要以良好的心态，面对现实、沉着冷静、积极稳妥地加以处理。

第五，要热爱劳动。劳动可以使人认识到自身存在的价值，生活的意义。

人们若能遵循古训，修德养性，培养情操，健脑全神，定能享人生“天年”之寿。

神与养生

从以上几节内容我们知道，神只能得，不能失；只宜安，不宜乱。因为伤神则神衰，而神衰则人容易出现健忘失眠，多梦，心情烦乱的症状。一旦神不守舍则有可能出现癫狂，严重的情况下，人有可能出现昏迷。

那么如何安神呢？

安神要注意使七情适度，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊各有法度，要适可而止。传统医学认为：大喜伤心，大怒伤肝，过思伤脾，过悲伤肺，过恐伤肾。人的五脏受到伤害，会造成人的精神涣散，精神一旦涣散就会使人的神志衰减，神志衰减就会百病袭身。因此，这三者相互联系，互为因果。

现代医学证实，人类疾病有 50% ~ 80% 是由于精神过度紧张引起的，如高血压、心动过速、神经衰弱等。可见，养神对身体健康有着很大影响。

那具体都有些什么方法来守神、护神、养神呢？

那就是要做到节欲以守神，顺时以调神，清静以养神。

节欲守神

节是指节制，欲即欲望，是指人们对物质生活的享受和精神生活的追求。节欲自然是指节制自己对物质生活和精神生活的过分追求，避免身体因欲望太过而耗神伤精。

那人们应该怎样正确地解决欲望？

《抱朴子·内篇》曰：“人欲不可都绝，阴阳不交，则坐致壅遏之病，故幽闭怨旷，多病而不寿。任情肆意，又损年命。唯有得其节宣之和，可以不损。”一个人若在生活中贪欲无度，永不满足，使人心神耗散，心理健康就要受到损害。人的性欲，是生物的本能。正常的性生活，对身体并不会造成什么危害，相反还可以调节情志，使人心情愉悦，能调动生活和工作的积极因素，有利于生活保健，尤其有利于心理健康。但是，事情不能过度，如果纵欲无度，耗伤精血，使脑海空虚，元神失养，则损害健康。道家 and 医学家无不认为，节欲保精是长寿的根本方法。

《素问·金匱真言论》曰：“夫精者，生之本也。”意思是说，精是人体生长发育、繁衍后代的物质基础，失精过多就会影响人体的生长发育。张景岳也说：“善养生者，必保其精。精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少。神气坚强，老而益壮，皆本乎精也。”古人还认为，人在少年时不应该过早结婚，人在壮年时应当节制欲望，而到老年时最好不要再行房事。因为人一旦结婚过早或放纵自己的行为，迷恋房事，那么就很容易精水耗尽。人的精髓有限，生难耗损容易，如果纵欲伤精，再想借助药力来恢复，那只能是事与愿违。

当然，我们所提倡的节欲并不是勉强抑制，勉强克制对身心也有害无益。那么，有读者就会问了，如何才算节欲，或者说怎样做才算是节欲，我们的提议是任其自然而不勉强。做好这一点的关键在于做好心理保健，要做到不为外物所迷惑，不为心火而扰动，这样，精可不动。一个人如不静养心神，心火扰动，相火妄动，扰动

“神”是推动生命活动的动力

《内经》曰：“智者之养生，必须四时而适寒暑。”可见，历史的经验揭示了一条永恒的真理：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本，逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”所以，只有顺应四时养生保健，方可收到事半功倍的效果。

清静养神

金元医家刘河间说：“心乱则百病生，心静则万病悉去。”心静可以胜躁治乱，可以抗衰老延年。只有心里清静，才能得以调心养神守精。心静神安，精气逐渐充盛，形体健壮，真气内从，邪不可侵；心神躁动不安，精气日益耗损，使形气早衰。要达到心静，就必须祛除杂念，条畅情志，这样才可使心神静养，精神内守，脏腑旺盛，病无所生。

清静养神还要放弃对名利的追逐，对物质享受的追求。张仲景在《伤寒论》自序中说：“但竞逐荣势，企踵权豪，孜孜汲汲，惟名利是务，崇饰其末，忽弃其本，华其外而悴其内，皮之不存，毛将安附焉。”他告诫人们，醉心于名利的人，身体衰惫了，要名利还有什么用呢？竞逐荣势，企踵权豪，就会劳伤心神，使身体早衰。

在物质生活方面，人当知足常乐。不能奢求无度，胡思乱想，永不满足。不然，就会扰乱心神，影响脏腑组织的正常功能，因此，要保持心理健康，就应做到清心寡欲。

思想上清静无为，并不是要饱食终日，无所用心，做一个无志向、无抱负的庸人，而是要树雄心、立大志，排除杂念，驱除烦恼，专心致志，更有利于学习工作，更有利于机体的正常生理代谢。

静养心神当薄名利，禁声色，廉货财，损滋味，去妒忌，这是古人养生之诀窍。

总之，神的安乱，关系到人的健康长寿，养生应当养神。

7 环境影响机体的健康



《象传·未济》曰：“君子以慎辨物居方”。方是指处所、场所。这句话的意思是说，君子审慎分辨诸物，使之都能各居适合它们的处所，则万事可成。这就是《周易》的“辨物居方”的生存环境观。

好环境是培育健康的温床

说到对居住环境的选择，自然离不开风水学。风水学是《周易》学说的重要组成部分，其对居住环境非常重视，认为居住环境的好坏直接关系到居住者的身体健康，并提出了著名的趋吉避凶说。此外，居住环境的好坏也深受医学家的关注，《黄帝内经》就有明确的记载：“一州之气，生化寿夭不同，其故何也？歧伯曰：高下之理，地势使然，崇高则阴气治之，污下则阳气治之。阳胜者先天，阴胜者后天，此地理之常，生化之道也……高者其气寿，下者其气夭，地之小大异也，小者小异，大者大异。”这里非常明确地指出：居住在空气清新，气候寒冷的高山地区的人多长寿，而居住在空气污浊、气候炎热的低洼地区的人多短寿，如图7-1。由此可见环境对健康的影响有多大。

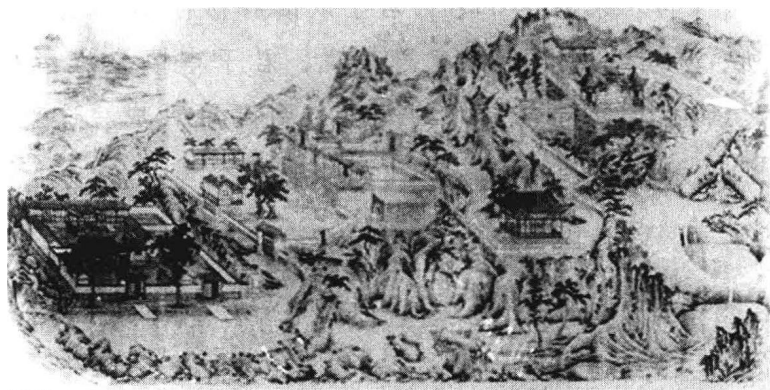


图7-1 好环境的山水结构图

事实上，任何一个环境都会存在一个场（详情参见3. 场是生命的家园），场有良性和非良性之分。人如果需要长时间停留在一个环境中生活，就应该选择最适合自己的良性场。

有人曾做过这样一个实验，即把一只老乌龟放进一间空房子，只见乌龟在空房间里慢慢地转着圈儿爬行。等到第二天再去看时，发现它自己找了个位置待着不动了。实验者又将乌龟挪了个位置，第二天，乌龟又爬回了自己选择的位置去了，如此反复实验了好几回，结果是不管将乌龟放到哪个位置，它都会爬回自己选择的位置。这就是用乌龟选择位置的实验，为什么用乌龟来做这个实验？因为乌龟是灵物，对地场很敏感，它能选择最适合自己的生存的环境。

动物尚且知道要选择一个良性位置，那么，人就更有必要了。

传统医学认为，人寿命的长短，受自然环境的影响。那么，适宜人类生存的自然环境，应具备哪些条件？

首先，必须要有充沛的阳光，新鲜的空气；

其次，要有洁净而充足的水源；

再次，良好的植被以及幽静秀丽的景观等。

另外，所谓适宜的自然环境，不仅要能满足人类基本的物质生活需求，还要适应人类特殊的心理需求，甚至要与不同的民族、风俗相协调。

我们选择合适的居住环境也就是选择对人体最适宜的天地之气，因为人气是由天地合气所致的。如《素问·宝命全形论》说道：“天地合气，命之曰人，”“人以天地之气生。”

古代看“风水”以择气作为主要理论依据是有其合理内涵的，既符合哲学的宇宙物质观，也符合医学的基础理论。

《周易》认为，人生活在宇宙天地之中，人体是一个气的小宇宙，时时刻刻和大宇宙的气相联系着。人体通过气机升降出入的运动方式和外气不停地进行着交换，维持生命的正常运转。因此，选择居住环境尽量择一个气好的地方（生气）是必要的，气好的地方无论对生理或身心健康无疑都是有益的。

》》 阴阳协调方能天人合一

《易·系辞》曰：“易与天地准，故能弥纶天下之道，仰以观于天文，俯以察于地理，是故知幽明之故”，说明古人不但注重天象的观察，而且非常重视地理。

我国地理学家们非常重视地理环境与人的关系，认为地理环境和人的寿夭、智灵、容貌、健康、性格等都有着密切的关系，认为雄伟的山脉才能孕育伟大的人才，秀丽的河流才能养育出绝世佳丽。

《内经·素问》曰：“高者（西北方）其气寿，下者（东南方）其气夭”，“故治病者，必明天道地理，阴阳更胜，气之先后，人之寿夭，生化之期，乃可以知人之形气矣。”说明其对地理环境和人的寿夭健康也很重视。

由于地理环境和人的关系非常密切，因此《周易》风水学专门探索环境的选择，以使人与天地环境的关系调整到最佳程度。

《周易》认为，阴阳是宇宙万物的基本属性，是一切运动现象的正反两面，任何事物都包含着阴阳对立而又统一的特性。如天为阳，地为阴，向日为阳，背日为阴，南面为阳，北面为阴，明为阳，暗为阴，温暖的为阳，寒冷的为阴……总之，只要是运动着的，明亮的、上升的、温热的、外向的、都属于阳。相反，相对静止的、晦暗的、下降的、寒冷的、内守的、都属于阴，阴阳之间存在相互制约相互消长转化的关系。

《易·系辞》曰：“阴阳合德而刚柔有体”，指出天地是一个阴阳合德的统一整体，人体也不例外，是一个阴阳相合的小整体。人体这个小宇宙的阴阳和天地大宇宙的阴阳不断地保持着动态平衡，人的阴阳平衡有赖于外界环境的阴阳平衡。因此，选择一个有助于人体和外界阴阳相协调的居住环境对人的健康长寿显得尤为重要。

那么，如何选择合适的生存环境呢？

❖ 总的原则

选择生存环境的总原则是要阴阳之气协调，天气充沛，地气不乏。

由于向阳之地多布阳气，背阴之地多聚阴气，山多行风气，水多行阴气，所以，选择居住环境要看阴阳是否合抱，山水是否相环，这是一不可忽视的要素。如选择山环水抱的环境，住宅一定要朝南面向阳，为什么非得如此，目的是取其阴阳协调、刚柔相济，使人体这个小阴阳合体更能适应于外界的大阴阳合体，从而达到天时、地利、人和的最佳时空状态。因此，选择人的室内及室外活动环境，以阴阳协调、刚柔制约作为理论依据，充分显示了周易风水理论的合理内涵，对养生有着切实的指导意义。

❖ 具体注意事项

1. 住宅选址。一般而言，要选择依山傍水的地势建筑住宅。

依山，房屋依山而建，则山中的树林，夏季可以减少阳光辐射，冬季能减低风速，有挡风避寒作用，还可以吸收噪声，使环境保持幽静。傍水，用水方便，尤其是那清澈甘冽的山泉水，终年不涸不竭。水的流动和蒸发作用又有利于调节空气，清除污物。

依山傍水建房，还要建在土壤清洁、土质干燥的地方，要有一定的坡度，不宜建在山脚潮湿的地方。因为潮湿的住宅冬天阴冷、夏天闷热。容易孳生细菌、病毒和其他有害微生物。也不可将房屋直接建在大树下。建房安排要注意住宅之间留有足够的距离，以保证住宅有足够的日照和通风。

2. 住宅朝向。中国地处北半球中纬度和低纬度地区，由于这种自然地理环境所决定，因此，房屋朝向宜坐北朝南。

房屋朝南可以冬暖夏凉。《易经》说：“圣人南面而听天下，向明而治”。古代天子、诸侯、卿大夫及州府官员等升堂听政都是坐北向南，因此，中国历代的都城、皇宫、州县官府衙署都是南向的。

房屋坐北朝南的优点有四：一是可以取暖，冬季时，北房比南房的温度高1至2度；二是有利于人体维生素D的合成，小儿常晒

太阳可预防佝偻病；三是阳光中的紫外线具有杀菌作用，尤其对经呼吸道传播的疾病有较强的灭菌作用；四是可以增强人体的免疫功能。

3. 住宅造型。选择好了宅址和理想的朝向后，我们就要考虑因地制宜设计出符合当地地理气候、生活习惯的住宅造型。

如我国南方雨水偏多，故屋顶设计坡度宜大，而北方雨水较少，故屋顶设计坡度可以稍小。再如墙壁厚度，东北一带流行夹层暖墙，建筑用砖也比普通规格厚，这就是为了适应当地漫长的冬季取暖需要。此外，陕北的窑洞，草原上的毡房，西南边陲的竹楼，这些独具当地特色的房屋，都是根据当地地理气候、生活习惯而造。

《素问·四气调神大论》指出：“使志若伏若匿，若有私意，若已有得。”就是要人们避免各种干扰刺激，处于淡泊宁静状态，方可使心神安静自如，含而不露，秘而不宣，给人以愉悦之美。因此，创造良好的居住环境，使之阴阳协调，有益于健康长寿。

辨物居方

对生存环境的选择，《周易》不仅从大的方面做了详细的说明，对生活起居这样的小环境亦同样有很深的研究。其中八卦、洛书、太极共同构成了判断风水方位的主要内容，再和干支数字相结合，就组成了看风水时必用的工具——罗盘。

八卦集中了四方四隅八个方位，在风水学中，八卦代表八个方位气场，看阳宅风水时，八卦被用以和生、延、绝、祸、五、六、天相配合用来测试室内的吉凶方位，以此来指导家具的摆放，达到合理布局的目的。

此外，后天八卦被用以和太极阴阳合抱相对应，作为阴阳气场和阴阳方位的选择标志。另外，风水学更是利用洛书的方位、数字来勘测阴阳气场。尤其值得重点一提的是其将洛书方位和人体脏象

相结合，这对于选择室内方位有着独特的意义。如洛书一数和北方相应，对应于人体的肾，肾虚则比较适合；洛书九数和南方相应，对应于人体的心，此位置对于心气不足的人最为适宜；洛书三数和东方相应，对应于人体的肝，所以东方这个位置最适宜于肝虚体质的人居住；洛数七数和西方相应，对应于人体的肺，因此，西方最适应于肺虚体质的人居住；洛书五数，和中央相应，对应于人体的脾，因此，中央位置最适合脾虚者居住。

如果将后天八卦方位和洛数相对应，我们便能测得某一空间环境的阴阳盛衰分布状况。当我们知道了一个空间环境其阴阳盛衰的分布状况后，再结合人体自身的阴阳盛衰状况来选择最适合自己的方位置床、布桌。如是阳长阴消的空间，它就具备生气的位置，这样的空间往往阳气比较丰盛，那么，在此位置应该摆放写字台、办公桌之类的东西，人经常坐在这里工作，能充分吸收阳气，这样的位置，这样的摆放，对阳虚的人尤其适用。相反，如果阴气较盛的方位，万万不可放写字台、办公桌之类的东西，阳虚之人更不能在这样的环境下长时间停留。说一个更贴近生活一点的例子，就好比热带鱼你不能放到冷水里喂养，喜阴凉植物你不能移植到天气炎热的地带种植一样，只有两者和谐，生命之树才能常青。

因此，《象传·未济》曰：“君子以慎辨物居方”。意思就是说，君子应审慎分辨诸物，使之都能各居适合它们的处所，这样一来，便能益寿延年，万事可成。

§ 顺天随时以养生



人之身体，不外乎阴阳。阴阳的中正与和谐是万物生化的理想状态。故《乾·彖传》曰：“保合太和，乃利贞。”意思是说，人体的阴阳双方，在发挥各自性能的时候，都保持恰如其分，从而紧密结合，协同制化，如此，人就会健康无病。但是，随着四时节候的不同，人体阴阳存在消长盈息。因此，协调阴阳，即是要把握四时，因而养生要顺天随时。

四季变化与养生

《周易》认为，阴阳的协调与平衡是养生的基础，而维护人体阴阳的平衡与协调，就不能不考虑四时节气变化所引起的外在阴阳的变化以及这种变化对人体阴阳的影响。《黄帝内经》亦有言曰：“智者之养生也，必须四时而适寒暑……节阴阳而调刚柔，如是则避邪不至，长生久视。”意思是说养生要根据四时节气的变化来适当调整阴阳以适应寒暑，如此一来，自能健康长寿。因而，顺天随时也就成了养生的基本原则。

在《周易》六十四卦中，有反映阴阳消长的十二辟卦，又名十二消息卦、十二月卦，也称候卦。何谓辟？《尔雅·释诂》对此的解释是：“辟，君也。”君即主，换句话说，这十二卦为十二月之主。

十二辟卦取自六十四卦中十二个特殊的卦形，对应一年十二个月的月候，指示自然界万物“阴阳消长”的意义。在一个卦体中，阳爻去而阴爻来，称为“消”，阴爻去而阳爻来，称为“息”。简而言之就是“阴虚为消，阳盈为息。”因此，十二辟卦也被称为十二消息卦。

具体每卦对应的月份如表 8-1：

表 8-1

复卦（）一阳息阴	建子	十一月
临卦（）二阳息阴	建丑	十二月
泰卦（）三阳息阴	建寅	正月
大壮卦（）四阳息阴	建卯	二月
夬卦（）五阳息阴	建辰	三月
干卦（）六阳息阴	建巳	四月

续表

姤卦（）一阴消阳	建午	五月
遯卦（）二阴消阳	建未	六月
否卦（）三阴消阳	建申	七月
观卦（）四阴消阳	建酉	八月
剥卦（）五阴消阳	建戌	九月
坤卦（）六阴消阳	建亥	十月

由此表我们可以看出，春季对应的三卦为泰卦、大壮卦、夬卦；而夏季对应的三卦为干卦、姤卦、遯卦；秋季对应的三卦为否卦、观卦、剥卦；冬季对应的三卦为坤卦、复卦、临卦。另外，我们也能从表中看到，自复卦至干卦六卦，此为阳息的过程，阳爻自下而上逐渐增强。而自姤卦至坤卦六卦则为阴消的过程，阴爻逐渐增加，阴自下而上逐步增长。

《周易》认为，人生活于天地之间，便是宇宙整体的一个成员。而天地万物的运行本身是有规律的。《丰·彖传》中这样写道：“日中则昃，月盈则食，天地盈虚，与时消息。”表明天地万物的运行是有节律的，是随时而行的。人的所有行为、活动都必须同宇宙这个大系统的秩序、节律相协调，如此才能顺利通达，才能正常运行。

《大有·彖传》曰：“应乎天而时行，是以元亨。”“大有”的“元亨”就在于它应乎天时。所以，应乎天时，随时而行，则无有不利，则其道光明。《艮·彖传》曰：“时止则止，时行则行，动静不失其时，其道光明。”《系辞下传》也说：“变通者，趋时者也。”“待时而动，何不利之有。”这些无不说明《周易》强调任何变通，都必须随时而行，人体养生，也不例外。

因而，周易认为四季养生应各有不同。具体来说是春养生，夏养长，秋养收，冬养藏。春生夏长，秋收冬藏，是生物变化的总规律，养生也必须遵循这个规律。四时养生总的原则是“春夏养阳，秋冬养阴。”

所谓的“春夏养阳”是指春夏之时就该充养、保护体内阳气，使之充沛。凡有耗伤阳气及阻碍阳气的情况皆应避免。而所谓“秋冬养阴”是指进入秋冬之时，万物敛藏。这时养生就应顺应自然界收藏之势，收藏阴精，使精气内聚，以润养五藏，抗病延年。养生如能顺天随时，自然就能益寿延年。本章主要从四季来为大家阐述养生技巧，希望能给广大读者有所裨益。

春季养生

《尚书大传》曰：“东方为春，春者出也，万物之所出也。”意思是说春季是万物生长发育的季节，春天一到，万物焕发生机。

春回大地之时，万物开始从冬眠中苏醒，大自然开始呈现出欣欣向荣的景象。而此时，人体的阳气也开始顺应自然向上，向外舒发。那么，在春季，人们应该怎样养生呢？

根据《周易》阴阳协调理论，春季应该养阳气。

在春季，人们应该注重对体内阳气的保养。那什么叫阳气？阳气就是人们通常所说的“火力”，也就是人体的新陈代谢能力。如果人体阳气不足，人就会出现畏寒、肢冷等症状。而这种症状对人体的健康是不利的。因此，对阳气的保养也就不能忽视。

保养人体阳气的方法有很多，其中最为重要的一点就是要“捂”，也就是我们通常所说的“春捂秋冻”中的“捂”。

那为什么我们主张着装要“捂”呢？

因为春季气候不稳定，多出现乍暖还寒的情况，所以，在着装方面不要因为天气突然变热就马上换上单薄的衣服，要慢慢减薄。正如《寿亲养老新书》里所指出的：“春季天气渐暖，衣服宜渐减、不可顿减，以免使人受寒”。对于体质弱的朋友，更要注意背部的保暖，万不可因为见别人衣着顿减，而随大流，这可不是什么明智的举动。

除了要注意着装上讲究捂外，从饮食上讲，应根据春季阳气升发、人体代谢开始旺盛的特点，宜选辛、甘、温之品，忌酸、涩；宜清淡可口，忌油腻、生冷之物。初春阳气初发，辛、甘之品可发散为阳以助春阳，而温食则利于护阳，如葱、枣、花生等皆宜。

另外，春暖花开之时，最宜登高赏花、踏青问柳、游山戏水。但是需要注意的是，运动要适量，以运动后感到精神健旺、身体松快为度。《黄帝内经》对此亦有所阐述：“夜卧早起，广步于庭，披发缓形，以使志生。”告诫人们时到春季，应当晚睡早起、披散着头发、舒展着形体，在庭院中信步漫行，这样可以使智慧、灵感生发不息。

当然，春季出行一定要注意防风温。因为春季是由寒转暖之时，因而温热毒也开始了活动。如果你平时身体就很单薄虚弱，就会因受风热外邪而发生风温病（如流行性感冒）。因此，对于年老体弱者，尽量避免到人多，空气混浊的公共场所活动，同时也要注意居室内空气清新、流通。

此外，从医学的角度上讲，春季应该着重养肝。中医认为，肝主春，意思就是说，人体五脏之一的肝脏是与春季相对应的。那它的理论依据又是什么呢？

春天的到来，天气日渐变暖，人的活动量也会随之日渐增加，活动量的增加势必会促使新陈代谢日趋旺盛。因而，在人体内，不管是血液循环，还是营养供给，都会相应加快、增多，以适应人体各种生命活动的需求，而所有的这些都与肝脏的生理机能有关。

倘若肝脏的机能一旦失常，自然无法适应春季气候的变化，那么人就会出现一系列病症，尤其是精神病及肝病患者，最容易在春夏之季发病。据相关资料显示，精神病发病率以三四月份最高，这也是季节对机体影响的一种反应。因此，“春宜养肝”的道理就在于此。

那么，具体如何来保养肝呢？方法有很多种，如春天不要过于劳累，以免加重肝脏的负担。有肝病及高血压病的患者，在春季到

来之时，要谨遵医嘱按时服药。尤其是精神病患者，在春天更要注意避免精神受刺激，以免加重病情。

以上这些都是古人春天养生的宝贵经验，很值得现代人去认真执行。



夏季养生

《黄帝内经》有言曰：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。”意思是说在夏季，天阳下济，地热上蒸，天地之气上下交合，各种植物大都开花结果了，所以是万物繁荣秀丽的季节。

在一年四季中，夏季是一年里阳气最盛的季节，气候炎热而生机旺盛，对于人来说，此时是新陈代谢旺盛的时期，人体的阳气此时也最易发泄。由《周易》乾卦便可知，此时，气候正处于一个转折期，因而，人在夏季亦要保养阳气。

人体阳气外发，伏阴在内，气血运行也就相应地旺盛起来，且活跃于机体表面。为了适应炎热的气候，人的皮肤毛孔开始向外排汗，通过出汗，得以调节体温，适应暑热的气候。关于夏季如何养生，汪绮石先生在其《理虚元鉴》里这样说：“夏防暑热，又防因暑取凉，长夏防湿”，这里再清楚不过地指明了夏季养生的基本原则：在盛夏防暑邪；在长夏防湿邪；同时又要注意保护人体阳气，防止因避暑而过分贪凉，从而伤害了体内的阳气。汪绮石先生的观点显然是对《周易》养生思想和继承与延续。

《周易》告诫人们，在炎热的夏天，一定要注意保护体内的阳气，正如《黄帝内经》里所说：“春夏养阳”，那么，在夏天又怎样注意保护阳气呢？

1. 防暑热。暑为夏季之主气，为火热之气所化。中医认为，暑

为阳邪，其性升散，最易让人耗气伤津。暑邪一旦侵入人体，常见腠理开而多汗。人一旦出汗过多就会导致体液减少，这是伤津的关键。人一旦伤津，便会出现唇干口燥、大便干结、尿黄心烦、闷乱等症状。倘若不及时救治，开泄太过，则伤津还会进一步发展，一旦超过生理代偿的限度则必然将耗伤元气，此时人会出现身倦乏力，短气懒言等症状，严重者还有可能猝然昏倒，不省人事而导致死亡，由此可见，夏季养生，防暑不可轻视。

当然，避暑也不能只顾眼前舒服，过于避热趋凉，比如在露天过夜，或是饮冷无度，致使中气内虚，从而导致暑热与风寒之邪乘虚而入，这是极不明智的做法。

2. 防湿。湿为长夏之主气，在中国的南方，一到夏季往往是既炎热又多雨。空气中湿度自然较其他季节要大，因而湿病也就多见于这个季节。

中医认为，湿为阴邪，其性重浊黏滞，故易阻遏气机，病多缠绵难愈好伤人体阳气。除此之外，湿邪也好伤脾阳，因脾性喜燥而恶湿，一旦脾阳为湿邪所遏，则可能导致脾气不能正常运化而气机不畅，致使人出现脘腹胀满，食欲不振，大便稀溏，四肢不温等症状。因而，湿病不能不防。

3. 防冷气病。所谓冷气病，是指人由于长期处于冷气设备的环境下工作和生活时所患的一种疾病。轻者面部神经痛、下肢酸痛、乏力、腰痛、容易感冒和存在不同程度的胃肠病等；重者会出现皮肤病和心血管疾病。而老年人中出现的各种症状会更加明显。

那么，冷气病又是因为什么原因导致的呢？

主要原因是由于人每天多次进入冷气环境，如此一来，人体多次经受冷适应的条件反射，促使交感神经对肾上腺素的大量分泌，无形中给心脏增加了负担。而在《周易》理论中，早就有夏季养心的说法。

时至夏季，昼长夜短，人在室外活动多，活动量也相对有所增加。活动量的增加会使体能的消耗增减、血液循环加快，汗自然会

出的多，而出汗又伤津。由此可见，在这个季节，心脏的负担是很重的，倘若不注意对心脏的保养，则很容易让心脏受到伤害。而根据《周易》五行与人的五脏相对应的理论，心则属火，伤心即伤阳气。

此外，当久处冷气环境中的人一旦进入到炎热的环境中时，人体内就会发生一系列的生理反应。体温会迅速上升，皮肤开始出汗，而带汗的皮肤在往往会粘有很多细菌。当人再回到冷气环境中时，因为遭遇冷气的侵袭，人的皮肤和血管马上就会收缩，细菌很容易利用开张的毛孔进入人体内而引起感染。

总之，夏季是一个阳气旺盛、万物生机活跃的季节，人在养生时一定要顺应这一时令特点，在精神上力避懈怠厌倦之心；在情绪上要平和愉悦，以免生燥热；在日常生活中既要防暑驱热又要谨防贪凉受寒；作息要有规律，宜晚睡早起；在饮食上注意食品卫生，做到这些就可以躲避虚邪、远离疾病，安度盛夏了。

秋季养生

秋季是寒暑交替的季节，自然界的阳气开始收敛，阴气开始逐渐增长，气候干燥，冷暖多变。对这种变化无常的气候，人体一时很难适应，因而极易发生疾病或引起旧病复发。因此，进入秋季后一定要注意养生防病。

《周易》十二消息卦指出，秋季是阳消阴长时期，为了使人体适应外界变化，因此，秋季养生必须要遵循“养收”的原则。《内经》亦有言曰：“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴。使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。”

那么秋季养生，具体怎样做呢？

首先，从生活起居上来说。应根据秋季阳气由疏泄到收敛、闭

藏的特点，应当做到“早卧早起，与鸡俱兴。”早卧的目的是为了顺应阴精之收藏，以养“收”气；早起是为了顺应阳气的舒长，以使肺气得以舒展。

其次，从饮食上来说。秋季应当“少辛增酸”。换句话说就是秋季宜少食辛味，多食酸味，即减少食用辛辣口味的食物，如：葱、姜、蒜、韭菜；多食用口味酸涩的水果、蔬菜。

因为秋季的养生准则是以养人体阴气为本，因此，饮食应以滋阴润肺，回收阳气为主，即平稳地完成夏冬两季热、冷的交替。少食用寒凉食物，多食用一些性温和的食物，以此来巩固摄入人体内的正气。当然此饮食原则也并非是一成不变，一定要时刻牢记《周易》所说的养生要顺天时，随节气。因此，当天气干燥、凉爽变化不同，饮食原则也要根据节气的变化相应调节。

总之，秋季饮食养生当以润燥益气为中心，以健脾、补肝、清肺为主要内容，以清润甘酸为大法，寒凉调配为主要，以不伤阳不耗阴为度。

再次，从运动上来说。深秋时节，倘若能坚持锻炼，不仅可以调养肺气，提高肺腑器官的功能，而且还有利于增强各组织器官的免疫功能和身体对寒冷的抵御能力。然而，要想收到良好的效果，必须注意四防：一防受凉感冒。进入秋季，早晚温差较大，人在选择室外活动时间早上应该以太阳升起为准，不宜太早；傍晚以太阳下落为准，不宜太晚，以免因受凉而感冒。二防运动损伤。由于人的肌肉韧带在气温下降时会引起血管收缩，从而致使肌肉伸展度下降，关节生理活动度减小，神经系统对运动器官调控能力下降，因而极易造成肌肉、肌腱、韧带及关节的运动损伤，因此，运动前一定要注意进行热身运动，以免损失身体。三防运动过度。运动量不宜过大，以防出汗过多，致使阳气耗损。四防秋燥。秋天气候干燥，对于运动者来说，每次锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物，如梨、芝麻、蜂蜜、银耳等，若出汗过多，可适量补充些淡盐水。

最后，从精神上来讲。时至秋季后，从《周易》“天人相应”理论来看，肺属金，与秋气相应，肺主气司呼吸，在志为忧。肺气虚者对秋天气候的变化极为敏感，尤其是一些中老年人目睹秋风冷雨、花木凋零、万物萧条的深秋景况，会心生凄凉、垂暮之感，易产生抑郁情绪。宋代养生家陈直便说过：“秋时凄风惨雨，老人多动伤感，若颜色不乐，便须多方诱说，使役其心神，则忘其秋思。”可见，秋季注重调摄精神为养生之要务。

因此，对中老年人来说，应有“心无其心，百病不生”的健心哲理，养成不以物喜、不为己悲，乐观开朗、宽容豁达、淡泊宁静的性格，收神敛气，保持内心宁静，如此便可减缓秋季肃杀之气对精神的影响，适应秋季容平的要求。

总之，秋季的气候是处于“阳消阴长”的过渡阶段，立秋至处暑，秋阳肆虐，温度较高，加之时有阴雨绵绵，因而湿气较重，天气以湿热并重为特点。“白露”过后，雨水渐少，天气干燥，昼热夜凉，气候寒热多变，稍有不慎，容易伤风感冒，许多旧病也易复发，因而被称为“多事之秋”。由于人体的生理活动与自然环境变化相适应，体内阴阳双方也随之发生改变。因此，秋季养生在对起居饮食、运动导引、精神情志方面进行调摄时，多多注重一个“和”字，便能永享安康。

冬季养生

《周易》认为阴阳规律是万物由生而死、由始而终的根本法则。人们顺应它，就会健康无病；违背它，就会患病夭折。所以，养生首先应当从顺阴阳、适寒暑做起，应当做到随时而应，以保持人体阴阳的平衡与和谐。由此而知，人到冬季，就要适应冬季的气候特征而调养机体，以达到阴阳平衡与和谐。

时至冬季，草木凋零，昆虫蛰伏，万物收藏，阴气极盛。与之

相适应，人体的新陈代谢功能也开始趋于缓慢。因此，避寒趋温，敛阳护阴，以使阴阳相对平衡，就成了冬季养生的基本原则。简单点来说就是冬季养生要讲究“藏”。

当人体的新陈代谢能力越趋缓慢之后，“肾”这个生命的原动力便要挺身而出，以维护机体各器官之间的正常运转，以保证生命活动适应自然界的变化。肾脏机能正常，便可调节机体适应严冬的变化，否则，就会使新陈代谢失调而产生疾病。因此，冬季养生很重要的一点就是要“养肾防寒”。

具体怎样“养肾防寒”，我们从以下几个方面为您讲解。

1. 从起居上来讲。《内经》曰：“早卧晚起，以待日光。”意思是说冬天要早睡、晚起，起床的时间最好是在太阳出来以后（尤其是对老年人而言）。“早卧晚起”的目的是：早睡以养人体之阳气；迟起以待日出，为的是养阴气。

那么，冬季起居养生要注意哪些方面呢？

其一，穿衣要讲“衣服气候”。什么叫“衣服气候”？是指衣服里层与皮肤间的温度应始终保持在 $32^{\circ}\text{C} \sim 33^{\circ}\text{C}$ 。这种理想的“衣服气候”，可以缓冲外界寒冷气候对人体的侵袭。

其二，要注重对脚进行保暖。由于脚离心脏最远，因而血液的供应少而慢，因此脚的皮肤温度最低。而一旦脚受寒，则一定会影响内脏，可导致人腹泻，腰腿痛，女性月经不调，男性阳痿等病症，因此不能不防。

其三，居室定时开窗换气，有利于保持室内空气清新，从而有利于身体健康。

其四，睡觉时不可蒙头大睡。因为冬天被褥过厚，一旦蒙头睡觉很容易造成缺氧而致使胸闷气短。

其五，夜间忌憋尿。由于冬季夜晚时间较长，因此有人难免有晚上憋尿的习惯。这可不是什么好习惯，非常不利于健康。因为长时间憋尿，会使有毒物质积存而引发膀胱炎、尿道炎等。

2. 从饮食上讲。冬季饮食养生的基本原则应该是以“藏热量”

为主，因此，冬季宜多食的食物有狗肉、羊肉、鹅肉、鸭肉、萝卜、核桃、栗子、白薯等。同时要遵循“少食咸，多食苦”的原则。冬季是肾主令之时，肾主咸味，心主苦味，咸能胜苦。当咸味吃得过多，就会使原本就偏亢的肾水更亢，从而使心阳的力量减弱。所以，饮食宜减咸增苦，以养其心气，这样可使心气坚固。当然，对于生冷食物，最好别吃，因为此类食物容易使脾胃之阳气受损。

3. 从锻炼强身上讲。俗话说得好：“冬天动一动，少生一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”众多事实证明，冬季多参与室外活动，使身体受到适当的寒冷刺激，可以使心脏跳动加快，呼吸加深，人的新陈代谢加强，就会使身体产生的热量增加，这非常有益于健康。

4. 从精神上来讲。从精神上来说，冬季应当保持精神安静自如，含而不露，就像将个人隐私收藏起来一样，秘而不宣。总之，冬季万万不可使情志过极，以免扰阳。

9 气功养生



气功是我国传统体育活动之一。古称气功为吐纳、导引、行气、服气、食气、练气、静坐、作禅或内功等。我国著名科学家钱学森说：“气功是打开人体科学的窗口。”可见气功除了能强身健体之外，还对研究人体科学有重要作用。

>>> 气功是健身的重要手段

中国是武术之乡，同时也是气功之乡。中国气功起源于《周易》。对气功影响极大的《周易参同契》和道家气功都源于《周易》。

中国气功讲究意念和吐纳相结合，包括吐纳、导引、行气、炼丹、坐禅等种类，是一门强身健体的功夫。儒家、道家、佛家所主张的气功又各具特色。关于气功，总体来讲就是用意识来调整呼吸和姿势，以达到促进气运，加强脏腑气化而健身治病的目的，是调和气血，平衡阴阳的一种重要手段。

气功锻炼能开发人体潜能

气功开发人体潜能的方法有两种，一是“开慧术”，即对人体智力进行开发；二是“激潜术”，即激发人体的潜力。

气功的主要锻炼场地是大脑深层的脑神经细胞，大脑深层的脑神经细胞如果被气功激发能够开发一部分，当然你的记忆力、敏感性就会大大加强，就会胜过一般人的聪明才智，所以，气功非常注重“开慧术”。

此外，气功也非常注重一个人的潜能。每个人都有潜在能量，到死的时候每个人还有很多东西没用，只要你善于用气功手段进行训练，那么就可能被激发出来。

气功能治病及防病

早在数千年前，气功便用来治病及防病，如：意念防病，在《内经》中就有记载。关于原文在此不再赘述。

在此我要为大家讲述的气功疗法，是指患者发挥自身潜能以进行自我治疗的方法。主要进行调息、调身、调心的锻炼，以此来培育真气，扶正祛邪，疏通经络、调和气血、平衡阴阳，最终促使患者康复。

气功疗法的范围相当广泛，对60多种常见疾病都有着一定程度的

疗效。目前，临床应用较多的有以下这些病种：慢性肝炎、高血压病、肝硬化、动脉硬化、胃及十二指肠溃疡、胃黏膜脱垂症、慢性胃炎、胃下垂、冠心病、风湿性心脏病、糖尿病、神经衰弱、更年期综合征、慢性肠炎、慢性支气管炎、便秘、肺结核、矽肺、哮喘等。

近年的临床观察还表明，气功治疗某些癌症也有一定疗效。但是需要指出的是，气功虽然能养生治病，但并非是包治百病，治万病。更不是不问青红皂白就排除其他治疗方法而首选气功治疗，如果这样，则是一种相当不理智的行为。在大多数情况下，气功治疗往往是作为一种重要的辅助疗法，与药物或其他疗法相互配合，共同取效。因此，对待气功疗法，我们不能过分依赖于它的疗效而忽视药物和其他疗法，当然也不能对气功独有的治病良效视而不见，这都是有害无益的。明代名医张景岳就认为：气功和医药“各有所用”，有“缓急之宜”，气功用于缓，医药用于急。一方面，他强调气功“为祛病延年之助，此修养之道，而能及其妙者，固不可不知也”，另一方面，他又明确指出“至于疾病即成，营卫既乱，欲舍医药，而望其可除，无可复，则无是理也”。这些观点很好地阐释了我们对气功疗法应持有的基本态度。

因此，当人体有所不适时，首先要做的是请医生诊断治疗，然后在医生的指导下，自己再练习气功，配合治疗，做到相互配合，相辅相成，如此便能让气功的疗效很好地发挥出来，达到治疗疾病的目的。

总之，气功能治疗及预防疾病早已成了不争的事实，而练习气功也早成了养生的重要手段。

导引术

导引术，是我国劳动人民千百年来从实践中积累而成的一种医疗方法，在古代文献中有大量记载。

导引术是武功的前身，与武术是相同的。武术重形，强调动作凶猛有力，目的在于锻炼身体四肢；而导引术重意，强调动作的流畅柔和。

《易·系辞》曰“穷则变，变则通，通则久”，“精气为物，游魂为变”的理论对导引术的影响较大。《易·系辞》曰：“变动不居，周流六虚”为儒家导引及道家大、小周天功的理论渊藪。

《庄子·刻意》更是首载导引二字，如曰：“吐故纳新，熊径鸟伸，为寿而已矣。此导引之士。养形之人，彭祖寿考者之所好也。”

早在西汉时期，导引术在我国就广为流传。《素问·异法方宜论》提出：“导引以按桥”。张仲景《金匱要略》曰：“四肢才觉重滞，即导引吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞。”《吕氏春秋·尽数》曰：“流水不腐，户枢不蠹”，这些都说明导引术是非常盛行的。

八段锦、五禽戏是史上有名的导引术中的两种，是通过四肢动作导引精气以流通气血的气功。

下面为大家详细介绍一下。

✦ 八段锦

八段锦是中国传统健身方法之一，因其动作犹如一幅绚丽多彩的锦缎，故取名“八段锦”。八段锦中的上下、左右、前后伸展和俯仰、摇摆等动作，分别有益于人体的三焦、心肺、脾胃、肾腰等部位和器官，可防治心火上升、五劳七伤和各种疾病。并有活动关节、发达肌肉、增长气力，强壮筋骨，帮助消化和调节神经系统的功能等。

由于八段锦的练习可以随时随地进行，不受场地环境的限制，再加上其术式简单，易记易学，运动量适中，老少皆宜，因此，一直流传至今，广受欢迎。

✦ 练习八段锦的基本要领

一定要姿势正确，松静自然，刚柔相济，圆浑适度，意气合一，动静相兼，平衡舒畅，粗中有细，练养结合，形神合一。

八段锦练功对医疗上的效果

1. 两手托天理三焦。练习这个动作可使肺部扩张，呼吸加深，增加胸腔血流，加深呼吸按摩体内脏器，调理三焦，有利于矫正两肩内收和圆背、驼背等不良姿势。

2. 左右开弓似射雕。有助于增强两手、两臂和心肺的功能，也能增强胸肋和肩部肌肉。

3. 调理脾胃臂单举。通过上下相对用力，使两侧的肌肉和内脏：肝、胆、脾、胃的牵拉，肠胃蠕动，提高消化功能。长期坚持练习可防治胃肠病。

4. 五劳七伤向后瞧。通过头部运动，活跃头部血液循环增强脑部、颈椎和颈肌肉，改善中枢神经的调节作用，可以改善高血压与动脉硬化，有利于防治颈椎病。

5. 攒拳怒目增气力。可使大脑皮质和自主神经激发兴奋，加强气血运行，促进肌肉发达，增强力量和耐力。

6. 两手攀足固背腰。可锻炼伸延腰肌，增强肾脏和肾上腺的功能。注意：高血压和动脉硬化患者，头部不宜垂得太低。否则，效果不好。

7. 摇头摆尾祛心火。可消除神经紧张，对全身有好处。

8. 背后七颠诸病消。通过震动脏腑，疏通气血，可治疗多种慢性疾病。

五禽戏

“五禽戏”由华佗所创，他根据“流水不腐、户枢不蠹”的原理，继承古人“不治已病治未病”的思想，创造了“五禽戏”。

“五禽戏”的基本内容，是模仿五种动物生动活泼的姿态：虎的上肢摆扑，鹿的伸展头颈，熊的卧倒匍匐，猿的脚尖纵跳，鸟的展翅飞翔。通过锻炼五禽戏，可使体格强壮，从而防病。这种方法与当今世界盛行的“未病医学”完全相吻合。

长期坚持练习“五禽戏”，可使全身精气神充沛，壮胆气，补脾土，化肝风，祛虚火，达到强身健体筋骨好的效果。

练功要点

“五禽戏”练功的基本要点是：“身”、“意”、“形”、“气”四字。

“身”，就是调身，就是要摆好姿势；

“意”，就是意念；

“气”，就是呼吸；

“形”，是指动作象形。

掌握好这四个要点，就能达到事半功倍的效果。五禽戏的内容较复杂，要做好熊形、虎形、猿形、鹿形、鸟形等五禽的功法，必须要大下工夫。

治疗效果

仿虎戏：虎性凶猛，体魄健壮，擅长于抓扑、跳跃。学虎戏，要意守命门穴，模仿虎的勇猛神态。这样可以充沛肺气，振奋精神，强筋壮骨，固肾补脑。

效鹿戏：鹿性温顺，动作敏捷，擅长于奔跑，喜欢角逐搏斗。练鹿戏，要模仿鹿之机敏、舒展昂扬的神态，意守“尾闾”，这样能舒筋展骨，灵活腰背，防治胃肠病。

学猿戏：猿性机敏，喜欢攀登。学猿之跳跃拉攀，求动外而静内，意守膻中穴。可调和气血，增强记忆力，使人耳聪目明。

取熊戏：熊性浑厚，沉稳勇敢，体壮有力，喜爱推攀。仿熊之晃摇推摆，运动肢体，能增强脾胃肝肾之功能，防治脏腑疾病。

练鹤戏：鹤轻便灵活，性爱清洁，姿势优美，气宇昂扬。练鹤戏，要练鹤之悠然挺拔，意守中焦，气贯双臂。久练可清心肺，易筋活血，健肾补脑，有助于防治呼吸及循环系统疾患。

总之，根据医学实践证明，五禽戏对于肺结核、神经衰弱失眠、高血压、冠心病、心绞痛、类风湿、外伤引起的头痛、癫痫、胃溃疡、慢性肠炎、肝硬化、糖尿病、红斑狼疮、喉癌和一些癌症术后的治疗效果都较好。

由此可见，导引术在养生健体中有不可忽视的作用。

» 吐纳功

在上一节我为大家讲了一种主要通过四肢动作导引精气以流通气血的气功。在这一节里，我为大家介绍一种以锻炼某些特殊呼吸运动为主的一种静功功法——吐纳功。

所谓吐是指呼气；纳是指吸气，一呼一吸为一息，因此，吐纳功也叫调息功。

吐纳功对提高呼吸系统和消化系统的功能活动有显著作用，对心血管和神经系统的功能也有良好作用。临床上常用于治疗胃及十二指肠溃疡、消化不良、神经衰弱、肺结核、胃下垂等疾病，也可用作保健锻炼。因此，《周易》极为重视吐纳功。

《周·系辞》提出：“一阖一辟谓之变。”阖的意思是闭合。辟的意思是打开。一开一合，指精气之出入，为后世气功的吐纳派开了先河。

对于吐纳之法，各派气功都极为重视。如《千金方》记载曰：“气息理则百病不生。”意思说气息调理得当，人就不会轻易生病。《至游子·黄庭篇》曰：“静调六气、嘘、咽、吹、呵、呼吸也，可革壅滞。”汉代出土文物——行气玉佩铭，即有“行气——泻则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天，天几桩在上，地几桩在下，顺则生，逆则死”的记载。道家气功尤其注意吐纳调息。如《庄子·刻意篇》曰：“吹响（嘘）、呼、吸、吐故纳新。”吐，呼出浊气；纳，吸入清气，为气机升降出入的重要过程。导引促进精气的升降游魂；吐纳帮助清浊的出入交换，是气功的主要内容。气功中的“食气”，即为吐纳功的主要内容之一。

一 功法

吐纳功是一种以意领气，结合默念（字句由练功者自定）和呼

吸的停闭（有意识地停顿呼吸）的功法。

1. 姿势：姿势有平坐式、盘膝坐式、仰卧式和侧卧式，站桩式等几种，可任选其一。摆好姿势后，首先要放松精神，做好肢体的放松。随后，轻闭口齿，微闭二目或留一线之缝，宁神调息，排除杂念。

2. 意守：以意守丹田（气海）为主。

3. 呼吸：有软、硬两种呼吸法。一般初学者、治疗期患者可采用软呼吸法；康复期或体力较好者采用硬呼吸法。

（1）软呼吸法：吸气时，舌抵上腭，舌尖轻抵下门齿内侧，默念第一个字，将气以意引至小腹部的气海进行意守，同时将小腹随吸气慢慢鼓起，但不用力。随后进行呼气，舌体放松，默念第二个字，同时将气缓缓呼出，小腹慢慢回缩。呼气后，呼吸自然停顿，默念最后的字。如此反复进行 50 次。停顿时默念的字数可以逐渐增加至 4~6 个字。

（2）硬呼吸法：呼吸自然停顿是在吸气之后，其余练法与上同。

4. 收功：意归丹田，双手重叠置于脐腹上，由内向外，由小圈至大圈按摩腹 30 圈，再反向按摩 30 圈。随后轻搓两手，轻揉二目，稳稳收功。

》》 时空影响气功养生

《周易》十分重视人与天地盈虚的关系，在其文中多处出现关于时间的概念，如《易·丰卦·彖》曰：“天地盈虚，与时消息，而况人乎。”认为天地的盈亏都和时间有关系，人的生活和作息也应该如此。《易·系辞》曰：“法象莫大乎天地，变通莫大乎四时。”《易·剥卦·彖》亦曰：“君子尚消息盈虚天行也。”这些都说明了人应与天地盈虚相协调。这些观点也成了后世气功练习时讲究要应时的理论渊源。

此外,《内经》也重视气功与时空的关系,其所说的五十营,对气功法天、法时有着重要启示。五十营的意义在于其通过人体气行二十八脉与天体日行二十八宿相应,说明人体这个小宇宙的气血运行是与大宇宙日行相应的。也就是说生物个体并不是孤立存在的,和日、月天体的运行密切相关,《内经》五十营理论奠定了气功生物钟的理论基础。

我国气功学派深受《周易》“盈虚消息”和《内经》人与天地相应的影响,因而十分注重练习气功时讲究与时间、方位的关系。如以一年四季而言,春夏阳气上升,此时阳主动,因此,此时练习气功应在有阳光照射的地方选择导引术来练习,以帮助阳气升发,也就是我先前给大家讲过的要吸收阳气。但是到了盛夏,此时阳气最隆,那么,最好选择阴凉之地,选静功来引导阳气下潜。《易·乾卦·文言》曰:“阳气潜藏”说的就是这个道理。到了秋冬时节,此时阳气开始收敛,阴气开始由弱变强,阳消阴长,此时练习气功要选择静功如吐纳功,练习要诀在于吸气要长,呼气要短,以此来达到收藏阳气,平衡阴阳的目的。四季进入隆冬,阴气也达到至隆的境界,此时,人应该蛰藏起来,以护敛阳气。可以选择的锻炼方式是在室内或有阳光照射的地方练习禅功。就以昼夜晨昏来说,清晨寅至卯时(4时~6时),阴气渐渐消退,而阳气开始苏醒,肺与大肠经值时,而肺的功能主要是呼气,因此,此时应作户外导引与吐纳相结合的动功。并宜以呼为主,这样做的目的在于吐掉在体内积攒了一夜的浊气。《周易》认为动则生阳,因此在早上宜以导引动功为主。到了一天的中午时分,此时太阳当顶,一天中的阳气也达到最盛,午时为心与小肠经值时,人体血气最容易沸越,因此,此时宜选择静功练习。静则生阴,以引导阳气下潜,使血气归经。黄昏酉时,阳气开始收敛,而由于肾主纳气,因此最好选择慢引导功,并辅以吸气为主的吐纳,以帮助阳气收敛。到了晚上,阴气达到最盛,此时最好选择静养功来协助阳气潜藏。

《周易》除了重视气功练习要讲究时间外,还提出了气功练习应

讲究空间、方位的观点。《易·说卦》曰：“圣人南面而听天下，向明而治，盖取诸此也，”南方为离卦所应，为乾卦所治，乾五之坤也，离，日也。乾，天也。因此，南方尽得天阳之德，是八个方位中最为有利的方位。因此，后世气功方位大多面南，当然，随着气功理论的深入发展，后世气功在方位上也有所发展。如早晨曦日在东则气功面东，黄昏夕阳西移则向西。另外，还讲究气功方位随个体五脏而异，肝虚者向东，肾亏则面北，心虚者朝南，肺虚者对西。

气功练习讲究时空是因为只有顺时，顺方位才能协调阴阳，而阴阳调和是养生的前提条件，因此，时空影响气功养生。

“内丹”气功，“合精养神”

炼丹兴起于秦始皇时代，秦始皇一统六国后，为了让自己长生不死，想方设法，请遍奇人异士来为他炼制不死仙丹，只可惜，他不懂生老病死的自然规律，到头来，枉费心机，最后也只能归于大地。秦始皇是死了，但炼丹术却并没有随之消失，相反，有关炼丹的书籍随之盛行。如《正统道藏》丹经类即有许多记载，如《丹房奥秘》、《黄帝九鼎神丹经诀》、《抱朴子·外丹论》等都有关于炼丹的学说。此时流行的炼丹单指炼外丹。

在那样一个炼外丹占统治地位的时候，《周易参同契》提出了全新的炼内丹（炼内气）的观点，为人体养生学树立了一面新的旗帜，成为中国气功“内丹”的鼻祖，是对当时盛行迷信炼外丹以求长生不老的挑战。

强调“合精养神”

《周易参同契》，所谓参，即三，三指《周易》“黄老”及“炉火”；契，契合，“参同契”即指把《周易》、黄老之学与《参同契》“炉火”理论合而为一的意思。因此，《参同契》的核心理论在于“炉火”。《参同契》模仿《周易》将天地比做一个大宇宙，把人体

比做一个小宇宙，并将人体比做一个炼丹熔炉，提出了火候原则，从而成为中国第一部炼内丹专著。《周易参同契》所创“内丹”理论成为了道家气功的圭臬，对中医气功的发展也起到了推波助澜的作用。

《周易参同契》将《周易》乾坤二卦当做鼎炉，喻为人体，坎离二卦当做药物喻为人的精气，进行炼己。强调“合精养神”，提出“内以养己，安静虚无，元本隐明，内照形躯，闭塞其兑，筑固灵株，三光陆沉，温养子珠，视之不见，近而易求”的观点。为道家气功的“筑基炼己”，筑基：炼精气，炼己：炼神。“返光内照”（内视与意念相配合运气）等重要功术奠定了理论基础。因此，《周易参同契》一书是《周易》系列的一颗璀璨明珠。

· 修炼人体精气

《周易参同契》将《周易》八卦时空与人体生物钟节律有机地结合起来，共同构成了“内丹”的核心体系，主要体现于月体纳甲与人体生物钟的配合，应用于人体精气的修炼。

《周易参同契》取《周易》十二消息卦结合月之朔望盈亏，以之掌握应时的修炼火候，为气功学的生物钟思想奠定了基础。具体原理是：《周易参同契》以《易纬》十二消息卦应年、月、日的火候即复、临、泰、大壮、夬、乾、姤、遁、否、观、剥、坤，十二卦分应十二月，配以十二地支，如十一月（子时）为至阴，五月（午时）为至阳，这样根据一年和一昼夜阴阳消息而掌握炼内丹的周天火候。另外，配合月体的朔望圆缺掌握一月的炼丹火候，元精生时用武火，元神生时用文火，旨在审察消息，掌握精气的资生和内敛。

《周易参同契》炼“内丹”时按照生物钟于子午之间或晦望之际“采药”；子时、冬季、月晦时期“进阳火”；而于午时，夏季月望时“退阴符”。所谓采药即指炼丹之初，坎离交泰，聚精气于丹田，为内丹第一步。所谓“进阳火”，则吸气升督脉，为内丹第二步，而“退阴符”则为呼气降任脉，为内丹第三步，三步完成，任

督贯通，则运气一周天，又称小周天。《周易参同契》“内丹”修炼理论在气功生物钟方面有重要的启示，使气功效率得到了很大的提高。

》》》 脑气功

脑为人体的中枢器官，对生命活动起着举足轻重的调控作用。早在《内经》中就有“脑为髓之海”、“头者，精明之府”的记载，明代李时珍明确指出：“脑为元神之府”；清代王清任提出：“灵机记忆不在心而在脑”。总之，脑是人体的生命中枢，主精神思维活动和感觉运动。

现在，医学上所谓的人体死亡也以脑死亡为标准，可见脑对生命的重要性。正如《周易》所云：“乾为首”、“乾为君”。群龙不能无首，因此，一个人机体是否正常，首先看他脑是否正常。所以，养生首先要注重脑的保养，只要脑不衰，身体的其他部位就有希望了。

那么如何延缓大脑的衰老，并开发其潜在的智力呢？修炼脑气功不失为一种好方法。《周易》乾卦主动、主刚健；坤卦主静、主柔顺，在动静统一观的指导下，无论脑导引动功或脑静功还是手足健脑功对脑的开发以及防衰老、养生都有良性的效应。

● 脑导引功

脑导引功是导引配合意念进行升精补脑的大周天功法。脑导引周天功是一种引天、地、日、月精气交融贯通心脑肾的一种意念、结合吐纳导引的功法。在练习此功时，手足可以配合吐纳做一些适当的自然引导，而不必强求动作一致，也无须讲求动作复杂。升与降都追求自然为最好，有升必有降，有入必有出，引进清气必然要排出浊气，所以，无论上窍或下窍，有浊气欲出，都不必固守，可以任其自然。

④ 脑导引大周天功功法

双脚自然站立，双手自然下垂，双眼微闭，舌抵上腭，反复数次吐纳后，双手上举，双足足跟上提，引天上之精气从头顶百会穴灌入脑，到达百会穴下三寸时意守泥丸宫（脑垂体——生命中枢部位）。然后双手缓慢移至后脑部合抱后托头部，泥丸宫意守完毕后，双手从面部引气下行至膻中，意守心宫（胸骨正中之后）。守毕，引气下行至下丹田（脐下三寸），双手合抱于脐下意守命宫。命宫意守完毕后，如果有浊气可引从下谷道排出。反复数次吐纳后，弯腰屈膝，两手捧地气从足底涌泉穴入肾经，循肾经从足腿内侧上少腹入后腰肾中，双手于后腰交叉合抱，意守肾宫（第二腰椎下，督脉命门穴入里二寸处）。然后引精气从肾俞出，经命门入督脉，随督脉上背至项，经脑户入脑髓泥丸宫（脑宫）后，意念引浊气从脑窍（后鼻孔）呼出，引天气。

⑤ 脑导引小周天功功法

双脚自然站立，反复数次自然导引及吐纳后，双目微闭，舌抵上腭，意念引气从后腰两肾俞引肾精气从命门入督脉，经督脉上首至脑户穴入脑。气贯大脑之后意守百会下三寸（脑宫），相当于脑垂体部位。然后复经脑户出，从天柱下循至肾俞后，意守肾宫（命门穴内二寸），作数次导引吐纳后，再复从肾俞引精气上升济脑。如此反复数次可达健脑作用，脑导引小周天功功法也称引坎填离，还精补脑法。

根据《周易》后天八卦（如图9-1）离为心（脑）属火，坎为肾（命）属水，是以引坎济离，引精补脑的意思。《内经》曰：“肾生髓，脑为髓之海”，“督脉上额交巅，上入络脑。”“贯脊属肾”精气升降于肾——脑之间。因此，意念引肾精通过督脉入脑济髓，这便是脑导引小周天功的原理。在整个脑气功过程中，意念要从肾顺督脉集中至脑定守百会穴下三寸，每日坚持，对改善脑功能，开发脑潜力，延缓脑衰老具有一定意义。

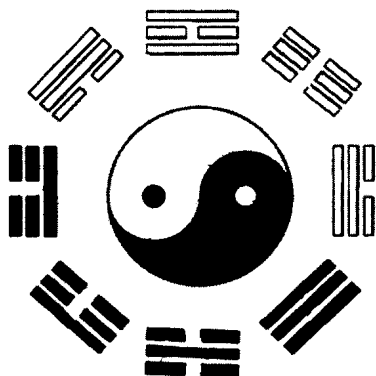


图9-1 后天太极八卦图

脑静功

佛家说：“定能生慧”，意思是说安定静养可以改善脑功能，关于静养能改善脑功能的说法，早在《黄帝内经》中便有记载，如《素问·生气通天论篇》曰：“圣人传精神而通神明”。

据一项科学实验表明，人一天当中大约会产生 13 亿个各种各样的念头，更是有数据表明，恶意的念头会对人的大脑造成非常严重的损害。其中妒忌的念头所产生的毒素，可以轻而易举地毒死一只小蚂蚁。可见，人要多积德行善，少生恶念、毒念、邪念，如此才能长寿。

在此为大家介绍的脑静功便是一种排除杂念，净化大脑，使大脑得到充分的休整，从而提高智能的功法。

脑静功分独步静功及静坐功两种。

独步静功

所谓独步就是一个人独自漫步，独步静功要求练功者以缓慢而有节奏的步伐结合深而慢的吐纳功，独自漫步于僻静之处，大脑想一个美好的良性愿望而排除杂念，达到以一念代万念的状态，然后由沉醉于美好的愿望中逐渐沉静下来，让心处于无念无欲的状态，让大脑出现清静无欲的澄清程度，进入一种“视而不见、听而不闻”

的境界，让大脑有一个积极的充分休整的机会，这样可以有利于智力开发。

独步静功以黄昏傍晚或月下练习效果最好，对脑力劳动者尤为适合，因此，脑力劳动者要适当加以练习。

② 静坐功

所谓静坐即是闭门独坐，选取一个自然舒适的位置，头后靠，眼半闭，然后开始慢而深地吐纳，也可以结合默念，逐渐诱导入静，入静后进行内视意守，即“返光内照”。方法是内视于泥丸（脑），意守百会下三寸。一定时间后，缓缓睁开眼，静坐结束。静坐后洗洗脸，会有一种大脑清新感觉油然而生。此时重新开始工作，会感觉脑力倍增。

静坐和佛家“坐禅”，“定能生慧”的原理是一致的。也如孔子所提倡的“坐忘”，即忘掉自己的形体而入静。这都是一些切实可行的养生法则，也都是《周易》坤静柔顺理论的应用。

③ 手足健脑功

脑气功的第三种方法为手足健脑功。人的手和脚与脑之间有一种特殊的手脑通线和足脑通线。因此，通过运动手脚就可以达到健脑的目的。

人体的四肢通过经络与脑有着密切的联系，如手三阳经从手走头，足三阳经从头走足，手、足分别为手三阳经及足三阴经经气的发源地，因此，手心劳宫穴及足心涌泉穴都有经络直通于脑。这就是手足健脑功的理论基础。手足健脑功最适合于工作间隙中进行，这对环境并没有什么要求。

近代国内外学者通过对脑的研究，证实了左脑和右脑的功能各不相同。左脑以思维、理解、计算、语言能力为主，右脑则以记忆、形象、感觉、感情、音乐能力为主。因此，如果你是从事左脑为主的工作的人，你应当通过运动右手来恢复左脑消耗的精力；相反，如果你是从事右脑为主的工作的人，你应当通过运动左手来恢复右脑消耗的精力。

当然，练习手足健脑功也因人的体质有异而有所不同。

如果你属于心气偏不足的类型，那么你要选择手足健脑功里的手功。因为手的劳宫穴经气可直达于心。心与小肠相表里，再由小肠经上头面入目到达大脑。

方法：双手手心劳宫穴处各运两个核桃或钢球，并意念引经气从劳宫穴循手少阴心经入心，再经手太阳小肠经上头贯脑。

如果你是肾气偏亏的类型，那么你要选择手足健脑功里的足功，因为足的涌泉穴通过肾经入肾，再经相表里的膀胱经从巅入络脑。

方法：可以赤足滚球或滚圆棍，并意念引经气从涌泉穴经足少阴肾经入肾，再从肾经相表里的膀胱经上头入脑。如手足并用，坎离交泰，填精补脑效果会更好。

健脑气功每个人都可以做，尤其对于脑力劳动者更应该坚持做，因为脑力劳动比较紧张，经常处于超负荷运转状态，因此，要是能应用脑气功，将有益于身心健康和提高工作效率。

仿生气功

仿生气功是中国仿生学的重大成果，对中国气功学的发展起到了极为重要的推进作用。《周易》对仿生极为重视，在《易经》和《易传》里都有涉及仿生的理论。如《易·系辞》曰：“仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物。”其中“观鸟兽”即强调了仿生的重要性。

仿生气功是在仿生学的基础上演变而成的，在中国远古时代仿生气功就已经存在，如《山海经》即有关于蛇气功的记载：“西北海之外，有神，人面蛇身而赤，身长千里，直目正乘，其瞑乃晦，其视乃明。不食，不寝，不息，风雨是谒。是烛九阴，是谓烛龙。”《海外经》又曰：“钟山之神，名曰烛阴，视为昼，瞑为夜，吹为冬，呼为夏，不饮，不食，不息，息为风；身长千里，在无启之东，

其为物，人面，蛇身，赤色，居钟山下。”

三国时期，华佗所创的导引功——“五禽戏”便是典型的仿生气功。“五禽戏”以模仿五种动物的形体动作编写而成。（详见前面讲的“导引术”）

华佗认为，如果你身体某些部位出现不适，那么可以对应的选择这五种戏法中的一种或几种加以练习，便能达到康复的目的。如《后汉书·华佗传》曰：“体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以著粉，身轻体便而欲食。”

关于仿生气功的记载，战国时期有仿龟气功，如《行气玉佩铭》上曰：“行气，吞则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则夭，天基桩在上，地基桩在下，顺则生，逆则死。”《庄子·刻意》也有“熊颈鸟伸，为寿而已矣”的记载。

仿生气功对气功最突出的贡献有以下几点：

模仿蛇冬眠创立了静气功

在生物漫长的进化过程中，有很多动物为了适应环境的变化，在冬季不得不采取冬眠的办法节约能量，以此来保存实力，度过冬季。据科学研究表明，蛇在冬眠时只有平日耗氧量的10%。于是，科学家们设想，是不是可以给人研制一个人睡冰柜，即夜晚睡冷房，将人的体温降温15℃即处于冬眠状态，理论上认为如此一来人就能活到200岁。

可事实上，有一个问题需要解决，那就是怎样将人类这种恒温动物改变成能变温的动物，只有在解决这个问题后，才能谈人也冬眠的话题。

养生学家并没有像科学研究者那样想去改变人体现状，他们更为理性地选择了模仿龟蛇冬眠时的生活习性，那就是采取减慢呼吸的办法节能。于是，外静内动的静气功诞生了。修炼静气功能节约能量，并不断增强贮备能力。增加贮备能力是延长人寿命的重要环节之一，中医尤其强调肾与衰老寿夭的关系，就是因为“肾主蛰藏”的缘故。静态气功可以减少阳气的耗散，能有效地保护生机，延长

寿命，是很值得推崇的。

修炼静态气功能有效地减少阳气的耗散，有效地保护生机，延长寿命，因此很值得大家深入学习。

模仿龟创立了胎息功

胎息功属练养内功，旨在达到体呼吸，使精、气、神合于丹田，产生玄胎、真胎，是古人模仿龟的呼吸，以及胎儿的呼吸所创。

丹鼎派师祖葛洪说：“练功莫过达于胎息，修仙之门亦如此。”胎息是练气的高级境界，神入气中，气于神外，鼻吸微微，若有若无，人整个身体的毛孔随呼吸而息，会出现身体发热、出汗等现象，使奇经八脉为之畅通，如胎儿在母腹之中，没有鼻呼吸，只有内气之潜行一样，停止了十二经之运行，以身体之毛孔与外界交换氧气，进行到半眠和坐忘之境界。

胎息功的特点是呼吸深沉而缓慢，直吸入下丹田，然后慢慢从全身皮毛呼出。毛孔在呼吸中有着非常重要的意义。《金匱要略》曰：“腠者，是三焦通会元真之处”，突出强调了毛孔是元真之气出入之处所。

人身上的千千万万个毛孔，就犹如一个个小窗口，是心肺口鼻呼吸的重要辅助。因此，仿生气功强调胎息，通过意念引气，提高皮肤毛孔的呼吸是极有意义的。

仿生辟谷

所谓辟谷就是俗称不吃东西，关于“不食”早在《山海经》中已有记载。冬眠动物为什么可以长期不吃东西，而仍然可以越过漫长的冬季呢？为什么养生家认为，辟谷反而可以养生？其实也不难理解，冬眠动物之所以选择在寒冷的冬季不进食是为了保存体内的能量以御寒。因为，动物进食后，食物的消化、吸收、转化、贮存都需要消耗大量的能量。因为天寒地冻，运动时间少，甚至根本不运动，此时势必会加重整个消化系统的负担，而且心、肺的负担也必然会加重。尤其是饱食后更会导致心跳加快，呼吸加深，肝脏以及其他脏器也都会间接投入“战斗”。全身大量的血液都会支持消化

系统，进而会使大脑供血不足，进入昏昏欲睡状态，不能再工作，这就是所谓的“饭饱神虚。”

因此，建议大家在不影响身体正常发育的情况下，可以合理地减少饮食，这不仅能减轻人体器官运行的负担，还能绝对阻止肥胖的发生，对想要保持标准体型的朋友，合理节食有你意想不到的效果。

曾经有人问我，说：“您认为节食或者绝食真的能减肥吗？”对这个问题，不能简单地回答能或是不能。每个人的体质都有不同，身体各种元素的含量也存在差别，因此相对对食物的摄入种类也会存在差异，不能一概而定。我所说的节食是指要控制身体摄入的总热量，并不是单纯地让你减少食量。不合理，盲目的节食会导致人体内碳水化合物、脂肪和蛋白质这三大热能物质的缺乏，这种情况会引起营养不良，而且还会出现贫血，长期下去整个肌体抵抗力都会下降。因此，节食要在专业人员的指导下进行，而不能私自胡乱节食。至于绝食，非专业人士，我建议大家不要轻易尝试，以免给自己带来不必要的麻烦。

食气

食气，就是模仿乌龟吞气的一种养生方法，是一种以吸为主的吐纳锻炼方法，即通过吸纳自然界之清气，同时自然地减少饮食的摄取量，借以达到辟除邪秽、强体延年的目的。因此，在秦汉古籍中也将此法称为“食气却谷”法。

食气法有着悠久的历史，《山海经》、《庄子》、《韩非子》等文献中，都有关于“食气却谷”方法的记载。《楚辞·远游》曰：“食六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞，保神明之清澄兮，精气入而粗秽除”，即论述了食气的方法及其益智保健作用。

古人认为，自然界龟、鹤、蛇、鹿等动物之所以长寿，在于其“食少而服气”。

那么，为什么食气能养生呢？

因为人的肠内有一种细菌能把吞咽进入的空气进行固氮作用后

转化为蛋白质，所以有延年益寿之功效。

据研究表明，食气法可用于治疗肥胖病，防治食积腹痛、泄泻、慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、慢性结肠炎、习惯性便秘等消化系统疾病，对糖尿病、痔疮等疾病也有一定的防治作用。因此，建议大家有空时可以多加练习。详情请参见《神仙食气金匱妙录》一书。

仿生腹气功

科学家们通过对动物的长期研究发现，那些寿命相对来说比较长的动物，大多数都以腹式呼吸为主。如龟、蛇。龟是以腹部呼吸的，而蛇则是通过腹部行走的。

那么，为什么以腹部呼吸为主的动物比主要依靠嘴、鼻呼吸的动物要活得长久？

因为腹腔内藏着除脑、心、肺之外的全部脏器。包括消化系统、造血系统、泌尿生殖系统及内分泌系统及淋巴系统的一部分，并拥有大量的血管神经，腹腔就好比一个仓库，人体的重要器官都收藏在那里，因此腹腔是非常重要的。

人类自进化到直立行走后，胸式呼吸慢慢替代了腹式呼吸，这样，腹式呼吸便开始退化，这样腹部运动也就减弱了，于是造成了废物易于堆积，血流易于滞缓，严重时由于腹腔血流变窄的关系还可影响到脑的供血。正因为如此，所以人的寿命也受到了影响。因此，如果想要益寿延年，那么你就有必要通过腹式呼吸来加强腹腔运动。

练习腹气功到底有什么好处呢？这也许是读者朋友们急于想知道的问题。

练习腹气功有两大好处。

一是能促进肠蠕动，加速体内毒素的排出，减少自体中毒，从而达到减慢衰老的目的。

肠道系统是人体最主要的毒源，粪便里隐藏着大量的细菌，粪便的滞留，会给细菌的繁殖提供机会，并会提高毒素被人体吸收的几率。而腹气功恰恰是通便的灵丹妙药，能防止粪便滞留在体内，

所以对抗衰老有着重要的意义。

二是对结肠癌及痔疮的预防也卓有成效。

怎样练习腹气功？

练习腹气功的方法很简单，先收腹深吸气，然后用意念把气从鼻直引入下丹田，稍定息，扩张腹部呼气，然后再收缩腹部，引气从腹腔而下。假如能够打通任督，从督脉上行再呼出则更好。如此重复多次直至丹田下腹部觉发热为止。然后自己按摩及拍打腹壁数次，再用指轻压中脘穴、足三里穴以及合谷穴至感觉发酸为止。

另外，在做腹部大呼吸的同时，要配合收肛及舒肛运动以及缩腹上举，这样做的目的在于促进盆腔血流，因为盆腔中的脏器涉及人的内分泌系统、生殖泌尿系统，因而在练习腹气功时一定要配合做盆腔运动。

腹气功练习对时间和场地并没有什么特别的要求，你在跑、走、坐卧、工作、闲暇时都可以进行。如果每天坚持练习，对消除腹部脂肪、改善腹部血液循环，促进腹部及盆腔脏器的生命活动等都有重要意义。

仿生脊柱功

脊柱之于人体，如顶梁柱之于建筑物。脊柱不但是人体的大柱，而且尤为重要的是其内藏脊髓及其神经根，这是神经系统的重要部位。因此，加强脊柱的坚韧性对保护脊髓、维持人体生命活动有十分重要的意义。

古人通过对长寿动物龟、蛇的观察，发现龟喜欢伸缩脖子，蛇喜欢动脊柱。

医学表明，颈动脉血栓易导致脑椎基动脉供血不良而常出现头晕、头痛症状，而伸缩颈运动可以改善颈部血液循环，防止颈椎病及颈动脉血栓形成。

蛇之所以能保持出没神速的能力，是因为蛇经常做脊柱运动。相比之下，人却没有这个能耐，我们经常能看到这样一部分人，尚未年老时即已弓腰驼背，行动不便了。那怎么预防这种情形发生，

对，效法蛇，学做脊柱功，以保持功能。

具体方法

颈功：做颈部的伸缩耸肩并与扩胸、含胸运动相结合，再配合颈部旋转运动。

腰脊功：做前屈后伸运动及多作腰部旋转活动，辅以双手拉住树干或手握单杠做伸张运动，或下蹲后向上跳运动等。

中医认为腰为肾之腑，腰脊功能使腰部坚固，强腰即健肾。肾为人体先天之本，肾气的盛衰决定着人的生、长、壮、老、已，全部生命过程，故常做腰脊功是壮腰健肾抗衰老的重要环节。

仿生爬行功

爬行是一种很全面的全身运动，其长处在于脊柱及腹的运动强度都比较大，可同时进行腰腹运动。并且胸式呼吸和腹式呼吸负荷都比较均衡。颈部运动也较大。练习仿爬行功可弥补人类直立行走后身体其他部位得不到锻炼之不足。如每天能坚持爬行几转，对身体将大有裨益。

上述仿生气功吸收了一些动物运动的优点，补充和矫正了人体的不足。对人体的摄生极有好处。

综上所述，渊源于《周易》的仿生气功，成了守卫人体健康的卫道士。读者朋友们可以好好揣摩，再学以致用，让健康守护身体。

10 生命在于运动



“生命在于运动”，这是一句耳熟能详的至理名言。生命对于我们每个人而言既是宝贵的，也是脆弱的，人生苦短犹如白驹过隙，养生自然离不开运动。经常运动可以保持体力不衰，适当用脑可以保持脑力不衰。“流水不腐，户枢不蠹”，运动（体力的和脑力的）是延缓衰老、防病抗病、延年益寿的重要手段。《周易》曰：“生生之谓易”，就是强调运动才能获得再生。



运动、养生

运动这两个字眼对我们来说再熟悉不过了，现在几乎人人都能顺口就来“生命在于运动”，可是又有多少人对这一名言心生膜拜，遵从这一做法？

据我们的调研（受调查者都为城里人）显示，30~50岁这一个年龄段的人，工作之余还能锻炼身体的仅占10%。这是一个多么可怕的数字，这一个年龄段恰恰是身体的各种机能逐渐达到生命顶峰的时段，如果这一期间忽略了对生命的呵护，衰老也就必然会提前来临（如何抗衰老参见18. 抗衰老以养生）。

早在数千年前，我们的先人就提出了“生命在于运动”的观点，如《周易·系辞》曰：“易穷则变，变则通，通则久。”

为了验证这一观点的正确性，动物学家收集了在野外生活的大象的数据和在动物园里生活的大象的数据相比，发现在动物园里生活的大象，尽管生活条件比在野外生活的大象好得多，但其身体的各项健康指标远不及在野外生活的大象，其寿命更是相差悬殊。由饲养员精心饲养的大象，活不到80岁，而在野外生活的大象，寿命却高达200岁。

为什么会这样？

动物学家得出的结论是：在野外生活的大象之所以比在动物园里生活的大象寿命长，其中一个重要原因是，在野外生活的大象为了寻食、自卫、避敌、摆脱恶劣气候的侵害，经常要东奔西跑，这样一来，身体得到了很好的锻炼。这样一代代传下来，体质也就会变得越来越好，寿命自然比在动物园里生活的大象要长了。

同样，人也是如此，经常参加体育运动锻炼的人，寿命就长。这说明一个道理：运动是健康长寿之本。

古语云：“流水不腐，户枢不蠹”，运动（体力的和脑力的）是延缓衰老、防病抗病、延年益寿的重要手段。

现代医学表明，经常而适度的进行体育锻炼，对人的机体有很多好处：

1. 坚持运动能增强肌肉关节的活力，使人动作灵巧，反应敏捷、迅速。

2. 能增强膈肌和腹肌的力量，促进胃肠蠕动，防止食物在消化道中滞留，有利于消化吸收。

3. 能使心肌发达，增强其收缩力，促进血液循环，增强心脏的活力及肺脏呼吸功能，改善末梢循环。

4. 促进和改善体内脏器自身的血液循环，有利于脏器的生理功能。

5. 可促进血液循环，改善大脑的营养状况，促进脑细胞的代谢，使大脑的功能得以充分发挥，从而有益于神经系统的健康，有助于保持旺盛的精力和稳定的情绪。

6. 可提高机体的免疫机能及内分泌功能，从而使人体的生命力更加旺盛。

正因为如此，政府也提出了“全民健身”的口号，旨在增强全民的身体素质。

《周易》中说，乾卦主阳动，坤卦主阴静。

《周易》所说的运动包含了健身运动和养生修炼。健身运动为阳动，养生修炼为阴静。这成为了中国养生的两大原则。

动与静、刚与柔是一对立统一体，乾卦虽主动，但也有静的一面，坤卦虽主静，也有动的一面，因此，乾坤二卦是动静有时的，如《易·系辞》说：“夫乾其静也，专其动也，直是以大生焉，夫坤其静也，翕其动也，闾是以广生焉。”说得就是天地万物是动中有静，静中有动，动静相间的。养生的原则也应动中有静，静中有动，刚柔相济，总之要运动变化才有生气。

健身运动

前面我为大家讲解了运动养生的意义，运动养生包含了两方面的意思，一是健身运动，二是养生修炼。在本节里，准备为大家讲解的是关于健身运动。

健身运动是指用传统的体育运动方式进行锻炼。《周易》很早就认识到宇宙生物界，特别是人类的生命活动具有运动的特征，因而积极提倡运动保健。所以，我国的健身运动有着悠久的历史。

早在春秋战国时期，体育运动就被当做健身、防病的重要手段，如《吕氏春秋》曰：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。”用流水和户枢为例，说明运动的好处，并从形、气的关系上，明确指出了不运动的危害。《黄帝内经》也很重视运动养生，提倡“形劳而不倦”，反对“久坐”、“久卧”，强调应“和于术数”。所谓“术数”，即指各种养生之道，也包括各种锻炼身体的方法在内。

后汉三国时期，名医华佗创编了“五禽戏”，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作做体操，其弟子吴普按照“五禽戏”天天锻炼，活到90多岁，还耳目聪明、牙齿完好。“五禽戏”的出现，开了我国拳术运动之先河，使健身运动发展到一个崭新的阶段，为以后其他运动保健形式的出现，开辟了广阔的前景。后来，少林、武当、峨眉更是让武术传遍了祖国的大江南北，自此也奠定了我国体育健身的基础。《周易》阴阳理论则是我国健身运动的理论导源。

“动则不衰”是我们中华民族养生、健身的传统观点，这同现代医学的认识是完全一致的。现代医学认为，运动对身体有以下的作用。

· 能增加肺的功能

一般人的肺活量大概是3500毫升左右，而经常锻炼的人，由于

其肺脏弹性大大增加，其呼吸肌力量也增大了，所以，其肺活量能达到 4500 毫升左右。

此外，经常运动能使呼吸加深，提高呼吸效率，常锻炼的人每分钟可减为 8 ~ 12 次，而一般人为 12 ~ 16 次，其好处在于能使呼吸肌有较多的休息时间。一般人由于呼吸浅，每次呼吸量只有 300 毫升左右，而运动员则可达 600 毫升。还有，经常运动锻炼，又可增强卫外功能，从而适应气候变化，达到预防呼吸道疾病的目的。

可增强脾胃功能

一代名医华佗指出：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。”这说明运动有强健脾胃的功能。而脾胃健旺，血气生化之源充足，才能健康长寿。

能加强心脏功能

关于运动对心脏功能的影响，我们曾做了一个对比实验。

我们将 20 名 20 ~ 30 岁健康男子分成两组，每组 10 名。一组为实验组，一组为对照组。要求实验组连续 20 个昼夜躺在床上，不能坐起，站立或在床上运动。对照组也连续 20 个昼夜躺在床上，但允许每天在床上设置的专门器械上锻炼 4 次。

实验的结果是：试验组的人肌肉开始萎缩，肌力极度衰退，心跳加速，脉搏细弱，血压下降到危险程度，有的竟处于昏厥状态，与试验前对比，心脏功能平均下降 70%。但对照组的情况全然不同，他们仍保持了试验前的工作能力与机能水平。

由此可见，运动能加强心脏功能。

能提高肾脏的功能

为什么运动能提高肾脏的功能呢？

这是因为运动能加强机体的新陈代谢，而代谢废物大部分通过肾脏排泄活动，这样就能锻炼肾脏的功能。

能延缓中枢神经细胞的衰老

运动可促使脑血循环，改善大脑细胞的氧气和营养供应，延缓中枢神经细胞的衰老过程，提高其工作效率。尤其是轻松的运动，

可以缓和神经肌肉的紧张，收到放松镇静的效果，对神经官能症、情绪抑郁、失眠、高血压等，都有良好的治疗作用，正如美国医生怀特所说：“运动是世界上最好的安定剂。”

总之，运动能够促进气血畅达，增强抗御病邪能力，提高生命力。因此，无论我们的工作有多忙，为了有一个健康的体魄，我们理应拿出一部分时间来进行锻炼，这于你自身，于你家庭都是有益的。

》》》 养生修炼

我国的养生修炼以《周易参同契》为内丹修炼的鼻祖。《黄帝内经》的“精神内守”，《老子》的“守静”，《庄子》的“心斋”，《孟子》的“存其心”将养生修炼推向了一个高潮，书写了养生修炼的宏伟篇章。

《周易》乾卦和坤卦，乾卦主阳动，坤卦主阴静，乾坤两卦也成了我国养生的两大原则，对儒家和道家的养生观皆产生了深刻的影响。《周易》强调养生应动中有静，静中有动，刚柔相济，开阖升降。

《周易》曰：“一阴一阳之谓道”，即强调宇宙万事万物的运动关系皆为阴阳的对立统一关系。具体为阴阳的动静刚柔关系。养生修炼也应以阴阳协调、刚柔相济、动静相兼为指导。

养生修炼的主要项目包括太极拳，各种气功，相对而言较柔和的运动。

关于气功养生我在前面“气功养生”中有详细讲解，在此不再赘述。在这里要为大家讲解的是关于太极拳。

太极拳是我国传统的健身拳术之一，得名于《周易·系辞》的“易有太极，是生两仪”，是一种注重意气运动、身心兼修的练拳养生法。由于其动作舒展轻柔，动中有静，形气和随，外可活动筋骨，

内可流通气血，谐调脏腑，故不但用于技击、防身，而且更广泛地用于养生防病，深为大家所喜爱。

4. 养生机理

太极拳的每一个招式都由各种圆弧动作构成；形体外动时要求意守于内，以静御动，用意识引导气血运行于全身，如环之端，周而复始，从而使人体保持阴阳平衡，达到“阴平阳秘”的健康状态。所以，能起到有病治病，无病健身的作用，保证人体健康长寿。

5. 练功要领

1. 神静、意导。练习太极拳时一定要始终保持神静，排除各种杂念，使头脑静下来，全神贯注，用意识指导动作。神静才能以意导气，气血才能周流。

2. 含胸拔背、气沉丹田。含胸，即胸略内涵而不挺直；拔背，即指脊背的伸展。

3. 沉肩坠肘、体松。身体要放松，不宜僵直板滞。所以，上要沉肩坠肘，下要松胯松腰。肩松下垂即是沉肩；肘松而下坠即是坠肘。身体放松才能经脉畅达，气血周流。

4. 谐调一体。太极拳要求根在于脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，只有手、足、腰协调一致，浑然一体，方可上下相随，流畅自然。外动于形，内动于气，神为主帅，身为驱使，内外相合，如此才能达到意到、形到、气到的效果。

5. 以腰为轴。太极拳中，腰是各种动作的中轴，所有虚实变化都由腰来协助完成，由腰转动，因此，腰要保持中正直立，且要保证自然松弛，如此才能保证中心稳固，两腿有力。

6. 连绵自如。练习太极拳，动作一定要轻柔自然，连绵不断。要用意念来指导动作，保证动作连绵，才能气流通畅，百脉周流。

7. 呼吸均匀。太极拳要求意、气、形的统一和谐调，呼吸深长均匀十分重要，呼吸深长则动作轻柔。一般说来，吸气时，动作为合；呼气时，动作为开。呼吸均匀，气沉丹田，则必无血脉僨胀之弊。

养生修炼以养阴精为宗旨，多为低氧气化，由于运动时所需氧气少，甚至无氧，因此，炼就了人体低氧气化机制。如气功修炼，尤其是胎息功则更是低氧气化的最高境界。有的气功属无氧气功，则更能炼无氧气化，无氧气化是人体气化的最高阶段，尤能调动和充分发挥人体的潜能。

总之，养生修炼的目的在于最大限度地节能以藏养阴精，达到延寿的目的。

健身与养生，对立的统一

健身运动与养生修炼从本质上来说并没有根本区别，两者讲究阴阳动静的统一。相对来说，健身主动，养生主静。健身运动主要突出外动，而养生则讲究内静。根据《周易》阴阳理论，动生阳，静生阴，所以，健身运动以生阳为主，养生修炼则以育阴为主。

《周易》乾卦以刚健阳动为主，其对健身运动有着深刻的影响；坤卦则主柔静阴缓，对中国的养生修炼有着重要的指导意义。

《周易》曰：“分阴分阳，迭用柔刚”，即指出阳为刚，阴为柔，刚柔相济才能阴阳和调。健身与养生也是刚柔相济的关系。此外，《周易》更是强调：“刚柔相推，变在其中。”因此说，刚性运动又必须与柔性运动相配合，才能起到更好的健身作用。换句话说讲，就是健身运动和养生修炼相结合，对身体会有更大的好处。

一个人真正意义上的健康必须是形神俱健。人体是一个形神合一的整体，形神是不可分割的。《黄帝内经》曰：“得神者昌，失神者亡。”这话说得再明白不过了，意思是一个人拥有“神”便能健康长寿，假如失掉了“神”，那么离死就不远了。

那么，“神”到底又是指什么呢？

《周易》的解释认为，“神”是指人的精神意识。

弄明白了“神”的意义，大家也有必要对“形”的含义有所了解。这里所说的“形”并不是指人的形体，而是指人的生理功能。一个人的生理功能受人的精神意识主宰，神主宰形，同时，神又离不开形。所以，高境界的养生必须是形神共养。

形神共养不应只是养生家的追求，即便是普通的运动员，也应该形神合炼，如此才能相辅相成，成就自己辉煌的体育人生。因为身为一名运动员如果只有好的体魄，却没有顽强的意志力，那么在遇到挫折时，就会产生焦虑的情绪，人就会显得急躁不安，这就会影响到他水平的正常发挥。可以这样说，形神共养对任何人都有着不可忽视的作用。

《周易》曰：“一阖一辟之谓变”。指宇宙间任何事物的运动都是升降出入运动。一阖一辟可以解释为一开一合、一出一入、一升一降。其目的在于沟通内外环境使其发生交流。《周易》认为，宇宙间万物的运动都不是孤立进行的，而必然是一个运动引发另一个运动，换句话说就是运动是相互联系的，开阖运动便是事物相互交流的运动。开阖运动的规律是阳主开，阴主阖，动则开，开则主出，静则阖，阖则司入。开阖运动影响着人体与外界环境气机升降出入的交换。《黄帝内经》曰：“根于外者，命曰气立，根于中者，命曰神机。”开阖运动一旦失常就会对人的生命造成危害。人体内外环境的气机交换全靠气的升降出入运动，这一运动如果失常就极易导致活动障碍，所谓“出入废则神机化灭，升降息则气立孤危”。说的就是这个理。

总之，阖机属于生命的同化作用，主生命的“藏”，而开机则属于生命的异化作用，主生命的“泻”。

健身运动，以阳气开发外达为主，速度快而剧烈；养生修炼则以阴精的收合内敛为要，节奏缓而柔和。所以相对来说，动对开放人体储备作用较大，有利于提高生命的活力。而静则对节能、修复有很好的作用。因此，动静相兼才能开阖得当。

人在一天之内，一年之际，一生之中如何科学地配合阴阳动

静，开阖升降关系着生命活动的久暂盛衰。如何科学地协调健身运动与养生锻炼？必须以《周易》阴阳消长转化规律为指导。宇宙万事万物都是阴阳运动的规律，生命活动也不例外。因此，把握《周易》阴阳运动规律，对提高健身运动和养生修炼皆有着重大关系。

11 房事养生



《孟子》——告子曰：“食色性也。”说明食欲和性欲都是人体的本能需要。性是人体三大本能之一，科学合理地性活动，有利于身体健康，相反，不合理的性生活，或过度的性生活只会给你的身体带来损害。据资料记载，汉成帝刘骘（前51～前7年）的死就和其不节制的性生活有关。《阴符经》曰：“淫声美色破骨之斧锯也。”也同样说明了放纵性欲对身体的危害性。有着几千年文化积淀的中国也同样拥有历时数千年以《易经》理论为指导的房中气功，房中术是我国传统养生中的瑰宝，发掘这些宝藏对人的健康有重要价值。

性科学渊流

中国的性科学有着悠久的历史，可以说自从人类繁衍自己的后代起，便开始有了性学科。远古时期的人类认为人之所以能繁衍，靠的全是生殖器官的作用。因此，古人对生殖器产生了膜拜，而这就是最早的性文化。

据我国的大多数学者认为，中国的性科学最早应该萌芽于三千多年前殷周时期的《易经》，如郭沫若老先生认为：《易经》的阴爻（--）和阳爻（—），就有可能是男女生殖器的象征。闻一多先生认为，八卦为男女交合的过程，如坎卦即为典型的交合象征，其余各卦被认为是不同的交合标志。

《周易》八卦的起源是广源性的，八卦学说是宇宙万物阴阳运动的综合性概括。因此，远古人类对生殖器的崇拜，对八卦的起源有一定影响也是可能的。

19世纪90年代末出土于河南小屯村的殷墟甲骨文中，发现了象形的性科学方面的文字，殷墟甲骨文及西周甲骨文反映的是商周的文化，这说明在商周时期性文化已经反映在文字上了。如“乳”字及“女”字都以突出的乳房为象形。“孕”字，则以硕大的乳头及腹部作象形标志。这些都证明，性科学萌芽于《易经》。

《易经》里有关于男女性爱的详细描述，如咸卦就详细记载了男女相感，自下而上，由足至口的爱抚触摸过程。这说明数千年前的中国文化之祖已有了性的论述。

此外，《周易》还很重视男女交合对人类的繁衍意义，如《易·系辞》曰：“男子媾精，万物化生。”意思是只有男女发生性关系，精子和卵子结合，才能孕育出新生命。《易·系辞》又说：“有男女然后有夫妇，有夫妇然后有父子，有父子然后有君臣。”这说的是同一个道理。《易·序卦》还很强调夫妻关系在人类社会中的重要意义。如

《易·序卦》曰：“夫妇之道，不可以不久也，故受之以恒，恒者久也。”即是。

关于男女交合产生人的意义，二千多年前的《黄帝内经》也提起过，如《灵枢·决气》篇曰：“两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精。”《素问·上古天真论》上也提到男女什么时候交合才能产生人的情形。

这些关于性的记载和探索在很长时间内一直处于密而不宣的状态，直到20世纪30年代美国学者玛斯特斯和约翰逊经数十年研究之后，出版了《人类性反应》一书，从此关于性的探索走向了公开研究的进程。

20世纪后叶，关于性科学的探索已经在世界上逐渐开展起来，并取得了一定的成果，近来随着性生理学、性病理学、性社会学等研究的深入，愈来愈显示出性科学对人类的保健及家庭社会的稳定所起的重要作用。

房事养生

房事养生，又称为性保健，是一门古老而又新颖的学科。房事，我们俗称为性生活。房事养生就是根据人体的生理特点和生命规律，进行健康的性行为，以此来防病保健，最终提高人的生活质量，从而达到健康长寿的目的，因此，对于房事，不能不引起我们的重视。

性行为是人类的一种本能，是人类生活的重要内容之一，因此有人将性生活、物质生活和精神生活一起列为人类的三大生活。性行为更是使人类得以繁衍延续至今的必要手段，这点我在上一节为大家有过详细讲解，在此不再赘述。

那么，《周易》为什么对房事有过如此详细的叙说呢？因为，房事关系到人的健康，关系到人类下一代的素质。所以，《周易》提倡要注意房事养生。

房事养生的根本任务，是通过宣传教育，使人们掌握性的必要知识和正确的性行为，培养高尚的性道德观念，提高人口的素质。

性行为是人体的一种本能，绝不是低级和污秽的事。性生活是满足生理需要和保持生理健康的重要条件。和谐美满的性生活，可以使人心情愉悦，身体健康，祛病延年。反之，如果一味禁锢性欲，所愿不遂，悲思忧虑，则会肝郁脾伤，肾精暗耗，产生多种疾病，如男子遗精、阳痿，女子月经不调、梦交等，对心理和生理造成不良影响。所以，禁欲既是违反自然规律，也是违背人类天性和生理规律的。

性行为在道教中也叫“房中术”，其主要目的在于保精、致气、还精、补脑。《周易》认为：一阴一阳谓之道，偏阴偏阳谓之疾。男女相需就好比天地相合，若男女两者不相合，则必违背阴阳之道。由此可见，房事生活本就顺乎自然之道，这是养生延寿的重要内容之一，是健康长寿的基础。

当然我们强调性行为对身体有好处，但这也并不是说你可以纵欲，可以不节制地进行性行为，这显然也是对身体不利的。

那么，房事养生，我们需要注意什么呢？

那就是不可纵欲也不可禁欲，而要做到节欲。纵欲和禁欲是极端有害的，而节欲则客观、辩证地指出了性生活的适度与节制，对人有着重要的养生意义。节欲以葆精是房事养生观的重要体现，也是防抗衰老的重要一环。

要达到养精的目的，必须要抓住两个环节。

一是为节欲。所谓节欲，是指对男女之间的性欲要有所节制。节欲就是要注意适度，不能太过，做到既不绝对禁欲又不纵欲过度，即是节欲的真正含义。

节欲的关键，在于能清心淡意，而不能欲念妄生。怎样做到这一点呢，这需要我们在平时就要注意道德情操的培养，做到非礼勿视，甚至坐怀不乱的程度。

二是为葆精。为什么我们强调葆精呢？因为精是决定男女性功

能生长发育直至旺盛衰退的基本物质，来源于父母先天之精气，又依靠后天脾胃水谷之精微滋养而成，所以十分宝贵。（详情参见本书4.“精”为生命活动的基础）倘若因纵欲而伤了精，则必然会导致性功能减退和早衰，甚至产生多种疾病。尤其是中老年人，精气渐衰，更要注意远离房事，以延缓衰老进程，尽享天年。

纵观我国古代封建帝王，长寿者很少，为什么呢？是因为后宫佳丽无限，房事过度所致。据相关数据显示，从秦汉至明清，中国有生卒年可查的皇帝共有209人，其中活过60岁的只有23人，平均寿命只有可怜的39岁。由此可见，对于节欲葆精这个环节，万不可忽视。

“七损八益”

《周易》是损益理论的鼻祖。《易经》和《易传》都有关于损益理论的精辟论述，如《易·损卦·彖》曰：“损益盈虚，与时偕行。”就提出了损益的原则及损益的时间理论。《易·杂卦》亦曰：“损益盛衰之始也。”意思是说损益是盛衰的开始。

《黄帝内经》将《周易》损益理论应用于房中术，从而成为了性科学中的一个独特内容。

《素问·至真要大论》里所提到的“七损八益”即是专指房中术，《周易》损益理论是其理论渊源。

那么，什么是“七损八益”？

七损：是指对身体有害的七种房中术。

原文：

“一曰闭，二曰泄，三曰竭（竭），四曰勿（拂），五曰烦，六曰绝，七曰费。”

我们把它翻译成白话呢，这七损（损）就包括以下七方面内容：

1. 闭：是说交合时茎痛，精道不通，甚至无精可泄，这叫

“闭”，也叫“内闭”；

2. 泄：交合时大汗淋漓不止，称之为“泄”，也叫“阳气外泄”；

3. 竭（竭）：由于房事过度频繁，真元亏损，精液虚耗，所以，称之为“竭”，就是精气枯竭的意思；

4. 勿：指在想要交合时，男性器官不举，这就叫“勿”，也当“佛”讲，再通俗点就是阳痿；

5. 烦：是说交合时呼吸喘促，神昏气乱，这就叫“烦”；

6. 绝：女性的性冲动往往较男性慢，因此，在进行房事时，为了达到双方都能享受到性爱的乐趣，男方要善于等待，如果女方根本没有产生性欲而男方强行交合，这对女方的身心健康非常有害，因而称为“绝”。

7. 费：指交合时急速图快，这就叫“费”。

以上七种情况都是违背交合法度，精暴放纵，贪欲逞快，亏损真元，给双方带来房劳损伤，甚至严重损害身心健康的行为，所以称为七损（损），有这几种情形之一的都是不适宜进行房事。

八益：是指八种对身体有益的房中术。

原文：

“一曰治气，二曰致沫，三曰智（知）时，四曰畜（蓄）气，五曰和沫，六曰窍（积）气，七曰寺（待或持）赢，八曰定顷（倾）。 ”

简而言之呢，八益就是指将气功导引与两性交媾活动相结合的八个步骤或八种做法。接下来为大家一一解释。

1. 治气：早晨起床后打坐，伸直脊背，放松臀部，收敛肛门，导气下行至阴部，这就叫“治气”。

2. 致沫：呼吸新鲜空气，吞服舌下津液，屁股下垂，装成骑马的姿势，伸直脊背，收敛肛门，导气下行至阴部，使阴液不断产生，这就叫“致沫”。

3. 知时：男女交合之前，双方应当相互爱抚，尽情嬉戏娱乐，

使彼此情绪轻松，等到双方都产生了强烈的性欲时再行交合，这就叫“知时”，换句话讲就是要掌握合适的交合时间。

4. 蓄气：交合时放松脊背，收敛肛门，导气下行，使阴部充满精气，这就叫“蓄气”，也就是蓄养精气。

5. 和沫：交合时应当尽量轻柔、舒缓、和顺而不要急速粗暴，这就叫“和沫”。

6. 积气：卧床交合时，不要贪欢恋战，应及时起来，当性器官勃起之时即迅速离去，这就叫“积气”。

7. 待赢：房事快要结束之时，应当纳气运行于脊背，不要摇动，必须收敛精气，导气下行，安静地等待着，这就叫“待赢”，也就是等待精气盈满。

8. 定倾：结束房事之时，应当将余精洒尽，待性器官尚能勃起时即迅速离去，这就叫“定倾”。

假如能按上述八个步骤去做，行房自然有益，因而称之为八益。

《内经》曰：“能知七损八益则二者可调，不知用此，则早衰之节也。”即指出不科学的性生活可能导致早衰。

此外，关于房中术，在孙思邈《千金方》中也有许多论述。如认为“男不可无女，女不可无男”。客观地肯定了性生活的重要性。晋朝·葛洪《抱朴子》也有房中术的不少记载，并提出：“夫阴阳之术，高，可以治小疾。”可见合理进行房事是有益于身心的。

损益理论的应用

上一节我为大家讲解了根据《周易》损益理论而形成的“七损八益”学说，在本节我为大家讲解损益理论在房中术中的合理应用，帮助大家能学以致用，拥有一生“性”福。

其实拥有“性”福生活很简单，只要掌握好出精时间和交合作便可，总的指导原则还是要遵循《周易》所提出的损益理论。符

合生理规律的行为为“益”，反之，违背生理规律的行为则为“损”。

关于出精时间

出精时间的长短对性生活的质量有着非常大的影响。性生活属于阴阳合和，合和时间宜长不宜短。长为“益”，短为“损”。因此，出精时间应尽量延长。因为在出精前，双方“阴中”气血运速，血管高度扩张，可以充分互得阴阳之气，男方获得阴的滋养，道家称之为“采阴”。

据科学检测，女性喷射的分泌液，那是来自子宫内部的分泌液，爱液是一种色淡而透明，pH 值为 7.5 呈弱碱性，没有黏液的液体。化学分析的结果是，每升含蛋白质 0.22%、氯化钠 0.35%、钙 0.095%、无机磷 0.31%……这些元素能使男性获益。对于女性来说受益是肯定的，因为男性的精液中含有大量的有益物质。

但是，要使男女双方因房事受益，那么交合时间很重要，也就是说男性至少不能过早出精。合适的出精时间最好是在 5 分钟之后，因为，如果时间太短，那就不可能得到很好的合阴效果。只有“合阴”时间长才可以充分“采阴”。最佳时期是在男女双方都进入了性感高潮时出精最为有益于双方，因为女性性高潮往往会比男性来的慢，因此，男性应尽量延长出精时间以求同步。

如果很不幸你出现出精过早的情况，又不愿去看医生，怎么办？不要急，我教你几个小窍门，对改善这种情况有很好的作用。

其实对出精过早还有一个学术上的名词，对，没错，那就是早泄。

治疗早泄还得在“房事”中进行。

1. 你可以在觉得自己就快达到性快感高潮到来之前迅速退出，如此反复进行锻炼，就可不药而愈。

2. 你可以选择男女角色互换，让女性在上，男性躺在下，这样可以去除男性心理负担，也可延缓出精时间。

阳痿的治疗一定要遵从在双方戏嬉高潮时纳入，速即退出，稍

等片刻再入，如此反复进行，便可逐渐达到治疗目的。

7 关于交合动作

关于房事时的交合动作，主要是动作要柔、要缓，而不宜粗暴、快速。

孙思邈在房中补益篇中就交合动作说的很具体：“进退欲令疏迟，情动而止。不可高自投掷，颠倒五脏，伤绝精脉，生致百病。但数交而缜密者，诸病皆愈。”

因此，房事时交合动作一定要舒缓轻柔，绝不可孟浪行事。我们有些男士因性格粗暴急躁，对待房事时往往动作野蛮粗鲁，这样的交合，不仅不会产生快感，而且会给女方带来痛苦，甚至严重损伤其身心健康。许多妇科病，就是由于男子在行房时动作过于粗暴所造成的。因此，在两性生活中，还必须遵循一定的性道德，不可肆意胡为，否则有害无益。

行房周期

《周易》的损益理论应用非常广泛，可以说对整个人体生命活动都有影响，自然，损益理论对性周期也有着很大意义。总的原则是遵从生理性周期的房事行为有益于身体健康，相反，违背生理性周期进行行房则有损于身体健康。

男性的性周期因身体素质区别较大，而有所不同，但一般来说一个精满周期为3~5天。但实际情况并非如此，根据“精满自溢”现象，成年男子一月仅1~2次，而婚后男子精满周期大多人为缩短了，这种情况对身体是相当不利的。那么，成年男子一月几个性周期最为合适呢？一月2~4个周期最为适宜。

女子性周期和男子性周期相比，时间偏长，女子性周期是以月经周期为基础的。女性在月经后7~14天之间是生理性欲高峰期，血中雌激素（求偶数）浓度最高。胞宫呈增质分泌阶段，玉液较多，

玉门（宫颈口）温度偏高，这算时间也就是所谓的“阴热”时期。在这一时间段的女性可以主动向丈夫提出性欲要求。在这一时间段进行房事，对男女双方都有好处，男可充分得阴，女可充分得阳。女性自排卵期后雌激素水平下降，到月经来前一周，是性欲冷淡期。此时玉液减少，玉门较干，温度偏低，这段时期也被称为“阴冷”时期。如果在这段时间内行房，女方因为是性欲冷淡期，因此其房事也必定是“勉而行之”，男性也就得不到阴分的滋养。

科学合理的行房周期应以女方为主，即在女方经后5~15天内行房最有利于男女双方。总之，行房的合适时机应以女方生理性周期为基础，然后配合男方性周期进行调整。

此外，行房还要根据不同年龄和体质的虚实状况而定。

凡已婚的成年男女，随着年岁的增加和体质开始逐渐转弱，每月行房的次数也应当相对减少些。孙思邈在其《备急千金要方》里说：“御女之法，能一月再泄，一岁二十四泄，皆得二百岁；有颜色，无疾病，若加以药，则可长生也。人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，闭精勿泄，若体力强壮者，一月一泄。凡人自有气力强盛过人者，亦不抑忍，久而不泄，致生痼疽。若年过六十而有数旬不得交会，意中乎乎者，自可闭固也。”他列举了不同年龄层次的男人，说明了他们每月应当行房的具体次数。他认为，按照这个频率行房，就可以长寿。事实上，我们并不能将这个房事频率当成绝对的标准，因为行房是一项体力活，受体质好坏的影响。体质刚强者，每月行房的次数可以远远超过这些数字，而身体虚弱者，则根本就不可能达到这个数字。一般来说，阴亏者宜晚上行房，而阳虚者宜白天行房，当然并不排除其他合适时间。

总之，每月行房的次数并没有绝对的标准，应根据各自的年龄、体质、劳逸等情况来安排。总的判断依据是如果行房后，你并没有感觉到身体有什么不适，也没有疲倦之感，那么就表明你的安排是恰当可行的；假如行房后，你觉得自己精疲力竭，劳倦之极，甚至

休息了几天后还是处于疲惫状态，那就说明行房次数太多，一定要注意减少次数，控制欲望。

“房中”气功

中国气功起源于《周易》，这我在第九里有详细的阐述，“房中”气功也同样深受《周易》的影响，那么为什么我又单独将“房中”气功放到房事养生这一章里来和大家探讨呢？其实理由很简单，气功讲的是从大的方面教你怎样修身，达到健康长寿的目的。而“房中”气功单就性生活进行讲解，让你学会养性的几种方法。当然，“房中”气功也是修身养性的一个重要组成部分，我们也不能将它刻意地独立起来，形成头痛医头，脚痛医脚的肤浅观点。

关于“气功”，前人留下了很多著作，但是关于“房中”气功却鲜有人涉及，为什么呢？是由于中国长期处于封建社会的时代所致。在封建社会，男女授受不亲的观点深入人心，至于性，就更是谈性变色了，而“房中”气功恰恰是性生活气功，当然也就少有问津者了。好在并不是无人问津，所以，我们今天也有幸能对古代“房中”气功有所了解。

目前，关于“房中”气功的记载多为散存，即便是能找到几处出处也就是寥寥数笔一带而过，而唯独医学大家孙思邈在其《千金方》及日本《医心方》中对“房中”气功有大胆引载，幸好有这一大胆冒险的行为，才使得房中气功得以部分保存，本节将就其精辟之处引入进行分析。

补脑还精功

补脑还精功也叫“房中”固精功。修炼此功就是为达到交而不泄，益寿延年的目的。道教宗师彭祖曰：“年至四十，须识房中之术，夫房中术者，其道甚近，而人莫能行……闭固而已，此房中之术毕矣。”“但数次而缜密者，诸病皆愈。”“百接而不施泄者，长生

也。”彭祖认为，人到了一定年龄，必须掌握房中之术，其要旨就是要“闭固”，“闭固”通俗点讲就是不泄。同时他认为多次交合而不泄，能治百病，亦能达到长寿的目的。

那如何修炼补脑还精功呢？

其要领为：“交而不泄，弱入强出，还精补脑。”

具体动作：在你感觉要泄的时候，立即闭口张目，闭气，左右上下缩鼻以取气，接着缩下部及吸腹，然后以左手中央两指抑尾翳穴（也称鸠尾穴：位于脐上七寸，剑突下半寸），长吐气并叩齿若干遍（数量越多越好），如此便能达到止精补脑使人长生的目的。

当然，达到“交而不泄，还精补脑”的方法并不止此一种，《玉房指要》曰：“还精补脑之道，交接，精大动欲出者，急以左手中央两手郛抑阴囊后大孔前，壮事抑之，长吐气，并啄（啄）齿数十过，勿闭气也。便施其精，精亦不得出，但从玉茎复还，上入于脑也。”意思是说：当男方有射精的感觉时，马上用左手的中指和食指施力加压于阴囊后肛门前的会阴部位，阴茎亦抑静勿动，长口吐气，上下齿交啄数十次而不闭气。用这种办法，精液就不会射出，可从阴茎返回并上行而补脑髓。

刚才为大家讲的是如何做到“交而不泄，还精补脑”。因此，并没有涉及“弱入强出”的概念。

那何谓“弱入强出”？

《子都经》曰：“纳玉茎于琴弦麦齿之间，及洪大便出之，弱纳之，是谓弱入强出。”简而言之就是男性性器官在尚未完全勃起时进入，尚在兴奋状态时拔出。

关于“弱入强出”的房事方法，其好处，老子说得再明白不过了，老子曰：“弱入强出，知生之术，强入弱出良命乃卒，此之谓也。”

总之，还精补脑讲究“浅内徐动”，“弱入强出”，即要掌握交合时，纳入须浅动作宜缓，不甚坚即入，尚坚则出的原则。

还精补脑有一定的现实意义，根据中医精髓同源理论，精髓皆源于肾，如《黄帝内经》曰：“肾藏精”，“肾生骨髓”，“诸髓者皆属于脑”。说明肾精与脑髓密切相关。因此，保护精液对大脑是有作用的。

但是，需要引起大家注意的是，“还精补脑”的关键在于“还精”。那是不是按上面所说的方法就一定能达到还精补脑的目的？非也。据现在文献记载，人的附睾能吸收逆反的精子及精液，输精管结扎后，附睾能起到精子及精液的回收作用，性高潮时，尽管压住会阴穴，但精液已从射精管到达尿道，此时再回收，已为时晚矣，精液至多逆返于膀胱而已，根本无法达到补脑的作用。

那么，怎样才能真正做到还精，进而补脑呢？

唯一的办法就是在性高潮到来之前即进行控制，使精液在未到达射精管之前即返流，这样才有重吸收的可能。人体附睾除了具有使从睾丸来的精子成熟的作用，还具有贮存精子及分泌精液的作用，因此，在附睾进行“还精补脑”才有可能。

前人提倡还精补脑是指针对精尚未满即交接的情况而言，换句话说就是不遵循前面讲的“损益理论的应用”的人而言。根据《周易》损益理论，不按生理规律行房，则有损于身心健康，所以后人才有还精补脑之说。

今人对还精补脑法的理解，不是单纯的去学，而是要从根本上认识到频繁的交合于身体无益，因而要节制性欲。

“房中”导引功

房中气功主要包括吞津、吐纳及意念等几种功法。

关于这几种功法的练习及作用，《仙经》里有过很详细的记载，《仙经》曰：“令人长生不老，先与女戏，饮玉浆。玉浆，口中津也，使男女感动，以左手握持，思存丹田，中有赤气，内黄外白，变为日月，徘徊丹田中（脐下三寸），俱入泥垣（百会下三寸）两半合成一团，闭气深内勿出入，但上下徐徐咽气，情动欲出，急退之。”这段文字的意思就是说男女交合之前要先有前戏，即彼此爱

抚、亲吻，吞噬彼此口中之津液，使男女双方都达到兴奋状态，与此同时，男性神守丹田，并意想有一团赤气，由丹田入脑中，屏息呼吸，深深地插入阴道，不要抽动，待欲排精时则迅速退出。

对于在进行房事时吞津的作用，《玉房指要》曰：“当交接时，多含舌液及唾，使人胃中豁然如服汤药，消渴立愈，逆气便下，皮肤悦泽，姿如处女。”意思是说：当夫妇行房事时，多吮吸舌液唾液，可使胃中如同服用了治病汤药一样，有消渴病的多很快痊愈，冲逆上窜之体气常随二便（大小便）而下泄，皮肤柔润光泽，姿颜宛如处女一样青春焕发。可见行房时吞津的重要性。

通过这一节的学习，相信大家对“房事”气功想必多少都有些了解，也希望大家都能学以致用，为身体的健康多添一道保险。

12 药食营养对身体的影响



药食营养是生命科学的重要环节，《周易》“观象取义”原理是中医“象形药食”及“象义药食”的理论基础。《周易》的损益理论启迪着人一生的营养损益，所以，养生保健离不开易理的重大指导意义。

》》 药食、药膳学

《周易》八卦依据属性可以归类为水（坎水、兑泽卦），火（离火卦），土（坤土、艮山卦），金（乾金卦），木（巽风、震雷卦）五种属性，这五种属性是自然界物质属性的普遍规律，人、动植物、矿物都属于这五种属性。这五种属性构成了药食学的重要物质基础，因为属性相同，所以就存在着动、植、矿物与人五气互补的道理。《周易》对此有详细的介绍，如《易·说卦》曰：“坎为水……为心病……为通……其于木也，为坚多心。”“离为火……为电……为戈兵……其于木也，为科上槁。”“艮为山……为小石……为果蓏……其于木也，为坚多节。”“乾为天……为玉……为良马……为木果。”“震为雷……为玄黄……为决躁……为作足……其究为健，为蕃鲜。”

《黄帝内经》对《周易》关于人类与动、矿、植物五气相通的理论作了发展和应用，如《素问·阴阳应象大论》曰：“东方生风，风生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心……南方生热，热生火，火生苦，苦生心，心生血，血生脾……中央生湿，湿生土，土生甘，甘生脾，脾生热，肉生肺……西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺，肺生皮毛，皮毛生肾……北方生寒，寒生水，水生咸，咸生肾，肾生骨髓，髓生肝……”

《周易》关于人类和动、植物、矿物五气相通的理论，大大丰富了中医药食学的内容。如《黄帝内经》说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，意思是药物为治病攻邪之物，其性偏，五谷杂粮是营养身体必不可缺少的，肉类、水果、蔬菜是必要的补充剂。《黄帝内经》极力主张药、谷、果、畜、菜配合以治病养身。这在中医药食学中具有重要意义。

药食理论构成了中国药膳学的基础，中国药膳学在药食理论的

基础上辅以烹调佐料而形成了集营养、美味、药疗于一体的药膳学，独具风格。在世界营养学界极具影响，闻名中外的清宫廷药膳目前又发展了多种药食配置的，具有养生抗衰老及治疗作用的酒、糖、点心、饮料等。药膳对人类的保健有着突出作用。

吃啥补啥的理论依据

“吃啥补啥”是我们的生活语言，在我们生活当中时常能听到类似的话，比如，你和人谈，我大脑发育不好，估计就会有人建议你吃核桃，要是你说肾虚，恐怕就会有人给你提议多吃猪腰子。你要是再深问下去，多问几个为什么，恐怕是十人有九人会告诉你，“我也是听别人说的，至于为什么，还真不知道”。

那么，在民间流传甚广的“吃啥补啥”其理论依据到底是什么呢？在这一节，我为大家详细地讲解一下“吃啥补啥”的理论依据，也好让大家知其然，更知其所以然。

“吃啥补啥”的理论依据来源于《周易》。

《周易》认为，自然界存在着这样一个普遍规律，矿物、动物与植物其性相通，所以，矿物、动物、植物都可互补。这个观点构成了药食同源及药食互补的基础。所以，中医学主张“象形药食”及“象义药食”。

那什么又叫“象形药食”？什么又叫“象义药食”？接下来为大家一一讲解。

先说“象形药食”。

关于“象”，《系辞》的解释是：“易者，象也，象者，象也”。“在天成象，在地成形”。说通俗点，“象”就是形象、象征。

《周易》是一部大象，其六十四卦每卦分别为一个小象，每一个小象都形象地反映着一种事物。如《易·说卦》曰：“震为雷……为萑苇”，萑苇是一种根茎丛生蔓衍相连外形酷似雷行的植物，“乾为

天……为木果。”天高应参天之本，故为木果。说明形相象的事物之间，有一定的共同性。中医以此为依据，提出“象形药食”的观点，即采用外形像人体脏器的药食治病。就像我刚才提到的民间认为吃核桃补脑，其理论根源即源于此，因为核桃仁酷似人脑沟回。此外，沙苑子外形像人体的肾脏，所以，中医认为多食用沙苑子能补肾。

在“象形药食”的基础上，中医更是提出了“以脏补脏”的方法，就是主张吃猪腰子来补肾，吃牛眼来治疗眼疾，吃猪膀胱来治疗遗尿等，这就是民间所谓“吃啥补啥”的直接理论依据，有一定的科学性。

本小节为大家着力要讲解的是“象形药食”，但是关于“象义药食”也有必要附带说明一下。

关于“象义药食”，是中医对《周易》卦象取义的结果。如《易·说卦》曰：“易之离象，为鳖、为蟹、为蠃、为蚌、为龟。”都取离卦外刚内柔的特征。“艮为山……为果蓏。”是取其桃李瓜果都产自山上的意思。所以，中医又提出“象义药食”的观点。如生长在水中的药物，性寒，所以，吃此类药食能清人体之火，红色的食物性热，吃此类食物可以温补，绿色的东西性寒，食用此类食物可以清热等。

“象义药食”在药食应用中有一定的功效。在日常生活中，我们也可以有意识地根据自己的情况进行适当的调理，达到协调各器官和谐运行的目的。这样一来，自然就能延年益寿。



药食养生要顺应盈虚消息

世间万物都有一个盛衰变化的过程，就拿我们自身来说，谁也逃离不了生、老、死的过程。《周易》更是强调盈虚消息，认为一年和一昼夜阴阳存在着盛衰变化。因此，药食养生就要讲究种药、采药及服药的时间都要顺应阴阳消长的规律。就像农作物的种植一样，

每一种农作物都要合时而种，违背了农时只能是劳而无获的结果。违背自然生长规律的菜，违背了春生夏长秋收冬藏的寒热消长规律，就会导致食品寒热不调，气味混乱，成为所谓的“形似菜”。没有时令的气质，是徒有其形而无其质。如夏天的白菜，外表可以，但味道远不如冬天的；冬天的西红柿大多质硬而无味。这些反季节菜，含激素太多，长期食用的话，对人体有害无益。孔夫子说：“不时，不食。”就是说，不符合节气的菜，尽量别吃。

药物和食物一样有讲究，一要讲究“气”，一要讲究“味”。中医认为，药物和食物都是由气味组成的，而它们的气味只有在当令时，即生长成熟符合节气的时候，才能聚天地之精气。

《黄帝内经》有一句名言叫做“司岁备物”，就是说要遵循大自然的阴阳气化采备药物、食物，如火运主岁之年应采集和栽培温热药，因该年所长的温热药，温热性最强；水运值年则适宜采备和栽培阴性药，因该年所长的寒凉药，凉性最大。这样的药、食物得天地之精气，气味醇厚，营养价值高。极为有利于强身健体。

《周易》认为，采备药食要顺应盛衰变化，服药时间应当以“盈虚消息”“子午升降”为准则，这样药效会倍增。如一天24小时当中，子时至卯时（子夜十一时到早晨七时）或一年中之冬至到春分时期，这一个时间段为阴消阳长的时期，在这个阶段，我们可以服用一些益气温阳药，这样能更好地发挥其药效。而午至酉时（中午一时到黄昏七时）或一年之中夏至到秋分阶段，为阳消阴长的时期，在这个时间段以服用养阴药效果最好。可以说，服药时间的正确与否对药效是否能充分发挥起着十分重要的作用，自然，药效的好坏直接关系到人体健康的好坏，所以，以“盈虚消息”“子午升降”为准则来指导服用药食有切实意义。

人体对五味的需求会随着阴阳的盛衰亏盈而发生周期性变化。如一天当中的中午时分，一年之中的夏季，一生当中的青壮年时期，是阳盛阴虚时期，在这一时间段，如果你稍加留意，就会发现人的饮食会偏向于酸、凉类食物。因为这类食物能敛阴生津；到了一天

之中的夜晚，一年之中的冬季，一生当中的晚年，是阴盛阳虚时期，在这些阶段，人会比较喜欢吃一些甘温甜食，因为此类食品能助阳抑阴。

遵从时令，顺应盛衰变化食用药膳，能达到事半功倍的效果，这一点值得大家应用到实践中，学以致用。

药食养生要以损益理论为指导

人体如同一个精密的机器，从出生之时到死亡时刻为止，身体的各个脏器系统一刻不停地在工作，有运动就意味着一定会有耗损。这就如同一辆刚出厂的新车，从发发动机时开始，这辆车也就开始处于了耗损状态，随时需要检修。

人从出生时开始，就在不断地耗损着，因此，要想维持人体这台机器的正常运转，就要不断地给以补充，借用《周易》损益理论来说，那就是要“益”，补充人体所需要的各种元素就是“益”。养生大师彭祖认为，“人生一世久远之期，寿不过三万日，不能一日无损伤，不能一日无修补”。说明了修补对人体的重要性。

人在少年时期，也就是身体成长的时期要“益”（增益和补益），以适应生长发育的需要。但到了一定的年龄，如进入中老年期后，身体的新陈代谢功能减弱，排除体内废物的能力下降，这样一来就会导致身体的多余物质因为没有及时排出体外，而在体内越积越多，比如不必要的水分，痰饮、脂质……废物的堆积会影响机体的正常运行。会骑摩托车的朋友都知道一个常识问题，如果火花塞被堵塞，那么摩托车就会点不上火，自然也就无法骑了。人体体内的废物就如同火花塞里的杂质，如果不及时清除，就会对生命这架车产生危害。因此，必须要将人体内的过剩物质排出体外。这就是说，人不能在任何时期一味追求“益”，“益”也要讲究尺度。古语云：“弓过盈则弯，刀至刚则断。”物极必反，所以，“益”不能过

盛过偏，以免反而致病。

人到中、老年要损益并用，补泻相兼，这样做的目的是即调五味补充各脏腑耗损的储备，又适当地配合损的办法，比如通过化痰、蠲饮、趋脂、化淤等手法来疏通气血，促进废物的排出。

对于损益药物的选择，除了要注意五味与五脏的喜嗜之外（如酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾），酸、苦、甘、辛、咸五味分别补肝、心、脾、肺、肾，还应结合五脏的生理特性进行补泻（即五脏苦欲补泻法）。顺应五脏的本性为补，逆之为泻。如《素问·脏气法时论》曰：“……肝欲散，急时辛以散之，用辛补之，酸泻之。”即肝性条达，辛味调达顺其肝性而为补，酸性收敛违背肝的条达性能，所以称之为泻。

关于什么时候开始“益”，什么时候开始“损”，《易·损卦》曰：“损益盈虚，与时偕行。”给出了答案。

《易·杂卦》曰：“损益盛衰之始也。”可见损益对身体的重要性。《黄帝内经》对《周易》损益理论作了充分的发展。提出了许多损有余、补不足的治疗法则，成为中医治疗学的重要内容。损益理论也在药食养生保健中具有重要的指导意义。

药膳养生法

历代养生家将具有防衰老作用的药物，称之为延年益寿药物。运用这类药物来达到延缓衰老、强身健体的目的，即是药膳养生法。《神农本草经》一书中记载的365种药物中，具有“轻身益气，不老延年”之作用的就有160余种。这160余种与延缓衰老有关的药物中，如人参、黄芪、白术、地黄、何首乌、灵芝等，经现代研究，均有强身防病、延缓衰老、增加寿命的作用。

生、长、壮、老、死是人类生命的自然规律。衰老、死亡自然无法规避，但是对那些具有延缓衰老、增加寿命作用的药物运用适当，

就可以使人体维持在老年前期的状态，防止人体迅速衰老。当然，若用之失当，不仅无益，反而有害。药膳养生要牢记一点的是，它的养生作用只限于增强体质，预防疾病，延年益寿，并不能“长生不老”。

《周易》认为，人生活在大自然中，与自然息息相关，人类的生存有赖于大自然提供的各种条件，人体与外在自然环境之间存在着对立统一的关系。《周易》提出“顺乎自然”的养生方法，药膳养生自然要遵循此法则。

那么具体应该怎样做呢？

一、药膳养生要顺应四时

《周易》主张，药膳养生要顺应自然。药膳选择必须适应这四时气候变化的规律，才能起到良好的养生作用。

春季是万物生发的季节。《律志》说：“少阳东也，东者动也，阳气动，于时为春。故君子当审时令，节宜调摄，以卫其生。”意思是说，春天阳气渐渐升腾（少阳），故能使自然界万物萌动，生机勃勃。外界气候影响着一切生物，善于养生的人们也应根据这一时令的特点，进行适宜的调养，以保障生命的正常活动。

春季药膳食疗的要点就是要少吃酸味食物，多吃甜食，以防肝旺克脾。而其性味甘平或有清肝作用的药物有：茯苓、山药、枸杞等。对于肝气不旺、气血两虚的人来说，可以选择黄芪、当归、人参等进补，以助肝气顺应自然而正常升发。

时至夏季，气温开始升高，万物生长也最茂盛。此时人的脾胃功能较为迟钝，因此在药膳的总体要求上，要以“清淡甘平”为原则，这样才有助于开胃消食，所以，夏令宜选择甘寒清补之品，如沙参、太子参、西洋参、枸杞等。

进入秋季，炎暑渐消，金风送爽，万物由生长渐趋凋谢，处于收获的季节。人体也同样处于收获时期。机体已由活跃、外向、支付阶段，转变过渡到沉静、内向、积蓄的阶段。由于夏季消耗多吸收少，因此，秋季要重视补充营养，调整机能，为冬季的藏精做好充分准备。此时，宜注意补益甘味以益气。

因此，秋天药膳养生应选择甘润养肺类补品、甘润温养，既不可过热，又不能太凉，以不伤阳不耗阳为度。

冬季三月，气候由凉爽转为寒冷，自然界万物凋谢；寒风凛冽，甚至大雪纷飞，银装素裹，有些生物则自行蛰伏（亦谓冬眠）。人此时应很好地保护阳气，祛除阴寒。宜遵循温补的原则。

冬季药膳要注意温补肾阳，以助肾藏精气，从而化生气血津液，促进脏腑的生理功能。但要注意制作药膳选择药物和食物时，应温而不散，热而不燥，如冬虫夏草、人参、肉苁蓉等。

药膳要顺应四方地理

中国素称烹饪王国，其菜肴是丰富多彩，口味也是各具特色。那为什么会形成多种美味佳肴，这和当地的地理环境有密切关系。药膳养生因而也要讲究顺应四方地理。

西北地区，地处多高原，气候也比较寒冷、干燥，药膳宜温、宜润。因为地区寒凉，易伤人体阳气，所以最适宜用温性的药物和食物制作药膳以胜寒凉之气。又由于西北地区多风燥，燥则易伤人体阴液，伤阴液则易使人皮肤、黏膜干燥，故宜滋润的药物和食物制作药膳以胜其干燥。

东南地区、因地势较低洼，所以气候亦较温热、潮湿。正因为此，药膳宜甘、宜辛、宜燥。因为地区潮湿，易伤脾胃，困顿阳气，所以宜用甘淡渗湿、辛燥、散湿、甘味健中。

从上述内容可以看出，季节气候、地理环境对药膳养生有着至关重要的影响。因为这些外界环境因素长期作用于人体，就必然引起人的体质变化，根据季节气候、地理环境变化选择药膳，无疑是帮助人们抵御外界对人体产生不良作用的因素，对正常人来说这是一种预防手段，但对体质已经产生变化或发生病症的人来说，也是一种有效的辅助治疗手段。因此，怎样选择药膳，要因人而异，要根据个人体质的不同而选择。总体原则是要顺乎自然，根据季节、地区的不同而选择。只有如此，才能使药膳真正起到养生的作用，才能真正有益于人体的健康。

13 饮食养生



谈论养生，就不能不涉及日常生活的饮食起居等习惯和习俗。这是因为，无论多么高深的养生理论最终还是要落实到日常生活的具体操作之中来付诸实践。《周易》作为一部熔铸众说于一身的先秦典籍，涉及日常饮食养生的诸多方面、蕴涵了丰富的相关思想内容。

饮食养生原则

明代大医药学家李时珍曾说：“饮食者，人之命脉也”，可见他对饮食的重视程度。养生，必须首先从饮食做起，只有懂得科学、合理的饮食方法，才能有益于身体健康。

《周易》作为一部熔铸众说于一身的先秦典籍，专门辟出一卦来论述养生方面的原则性问题，这就是第二十七卦《颐》卦。

下面，我们进行一下具体的分析，让大家对此有一个透彻地了解。

《颐》卦下震上艮，象征颐养。其卦辞云：“贞吉。观颐，自求口实。”

朱熹对此的注释是：“颐，口旁也。口食物以自养，故为养义。为卦上下二阳，内含四阴，外实内虚，上止下动，为颐之象，养之义也。为卦上下二阳，内含四阴，外实内虚，上止下动，为颐之象，养之义也。贞吉者，占者得正则吉。观颐，谓观其所养之道。自求口实，谓观其所以养身之术。皆得正则吉也。”“自求口实”，朱熹理解为“观其所以养身之术”。那么，朱熹所说的“养身之术”又是指什么呢？对此，我们可以引用《彖传》中的一个名词术语，就是“自养”。

《颐·彖传》曰：“‘颐，贞吉’，养正则吉也。‘观颐’，观其所养也。‘自求口实’，观其自养也。天地养万物，圣人养贤以及万民。颐之时大矣哉！”

这句话什么意思呢？就是说通过体察事物的颐养现象，来获得对天地养育万物以及万物养育自身之道理的领悟，进而才能合理运用自我养育的正确方法，有效利用养育的客观条件，达到“养其身”，“养其德”，“养其体”的目的。简单点说，就是《颐》卦开宗明义，旗帜鲜明地提出了“自养为乐”的思想，积极倡导自力更生精神。

《易经》曰：“舍尔灵龟，观我朵颐，凶。”

什么意思呢？

朱熹对其解释是：灵龟，是不能吃的东西。《颐》用“灵龟”来作喻，比拟“不求养于外”的品质——即“自养”。这句话的意思是说，你舍弃了“自养”的优秀品质，反而求养于他人，贪图他人的食物。进食的时候用心不专，窥伺他人。这其实就是养身不得其道的表现。所以，《颐·象传》曰：“‘观我朵颐’，亦不足贵也。”意思是说这种行为对身体无益，因此，不值得尊重、提倡。简而言之，这句话的意思就是说饮食要专注，不要三心二意。

此外，“自养”思想中还包含着谨慎、节约等方面的内容。如《颐·象传》曰：“山下有雷，颐；君子以慎言语，节饮食。”提出了饮食要节制的观点。

管子也指出：“饮食节，则身利而寿命益；饮食不节，则形累而寿损。”

我国古代养生学家认为，谷气胜元气，其人肥而不寿；元气胜谷气，其人瘦而寿。养生之术，常使谷气少，则病不生矣。《黄帝内经·素问》指出：“饮食自倍，肠累乃伤。”《千金要方》里亦云：“饮食过多则聚积，渴饮过多则成痰。”这些都说明了节制饮食对人体的重要意义。

所谓饮食有节，即进食要定时、定量。

1. 定时。定时进食是维持身体健康的重要条件。《吕氏春秋》说：“食能以时，身必无灾。”《尚书》也主张“食哉唯时”。按照一定时间有规律地进食，能使人体建立起条件反射，可以保证消化、吸收功能有节律地进行活动。

一天当中，人体的阴阳气血的昼夜变化而盛衰各有不同。白天阳气盛，故新陈代谢旺盛，需要的营养供给也必然多，故饮食量可略大；夜晚阳衰而阴盛，多为静息入寝，故需要的营养供给也相对少些。因而，饮食量可略少，这也有利于胃肠的消化功能。因此，古人有“早餐好，午餐饱，晚餐少”的名训。

我国传统的进食方法是一日三餐。若能经常按时进餐，养成良好的饮食习惯，则消化功能健旺，于身体是大有好处的。

2. 定量。定量是指进食宜饥饱适中。人体每天均需摄入一定量的食物，以维持生命活动的需要。如摄入量不足，人体得不到足够的营养物质，会影响健康，甚至会滋生各种疾病。反之，如果饮食物量超过一定的限度，亦可损伤脾胃功能，引起疾病。

明代养生家敖英在其《东谷赘言》中，详细分析了饮食过量对身体造成的危害：“多食之人有五患：一者大便数，二者小便数，三者之食不化，四者身重不堪修养，五者扰睡眠。”至于食量究竟控制在什么程度最为适宜，正确的方法是“量腹节所受”，即根据自己平时的饭量来决定每餐该吃多少。“凡食之道，无饥无饱——是之谓五脏之葆”。这无饥无饱，就是进食适量的原则。只有这样，才不致因饥饱而伤及五脏。

总之，《周易》的饮食原则对养生有着深远影响，给现代饮食养生方法提供了理论渊源。



饮食养生观念

关于饮食养生，《周易》除了在《颐》卦里进行了充分的阐述外，在《噬嗑》、《姤》、《鼎》、《渐》里也有所涉及。

如：《周易·噬嗑》六二爻辞曰：“噬肤灭鼻，无咎。”六三爻辞曰：“噬腊肉，遇毒，小吝，无咎。”九四爻辞曰：“噬干姊，得金矢，利艰贞，吉。”六五爻辞曰：“噬干肉，得黄金，贞厉，无咎。”

《周易·姤》九二爻辞曰：“庖有鱼，无咎；不利宾。”九四爻辞曰：“庖有鱼，起凶。”

《周易·鼎》九二爻辞曰：“鼎有实，我仇有疾，不我能即，吉。”九三爻辞曰：“鼎有革，其行塞。雉膏不食，方雨亏悔，终吉。”

《周易·渐》六二爻辞曰：“鸿渐于磐；饮食衎衎，吉吉。”

这九条爻辞都指向了同一个主题，那就是饮食。在对这九条爻辞进行具体的分析之前，我们有必要先对《噬嗑》、《姤》、《鼎》、《渐》这四个卦象的含义作一下简单的说明，这有利于我们对这九条爻辞的理解。

“噬嗑”的含义。

关于“噬嗑”的含义，《噬嗑·彖传》是这样解释的：“颐中有物，曰噬嗑。”“颐”是上下齿鄂的总称，就是我们俗称的口腔。用我们现代的话来说，“噬嗑”就是口腔中有吃的东西，即咀嚼食物的意思。

《姤》的含义。《姤》卦下巽上乾，象征相遇，引申为各取所需。

《鼎》的含义。“鼎”即是指鼎器，就是烹饪时所用的器皿。

《渐》的含义。“渐”是表示要循序渐进的意思。此卦主要是阐释事物发展的道理。

从表象看这四个卦象和饮食养生观念并无太大关系，实际上并非如此。

首先，《噬嗑》卦的四个爻辞直接描述了咀嚼肉类食物时的情形和“噬嗑”过程中遇到的各种突发事情以及对其处理的方式。

其次，《姤》卦中二爻以“鱼”做比喻极力说明烹饪原料的取得要取之有道。意思也就是说不能为了单纯满足个人的口福而做违背道德、违反法纪的事情。

再次，《鼎》之卦象就是用旺火来烹饪食物以此来养人之喻象。《鼎·彖传》云：“鼎，象也；以木巽火，亨饪也。”《鼎》卦的两个爻辞与餐食活动有着直接的联系。这其实提到了一个很重要的饮食养生观念，那就是食物尽量要做熟后再食用。

在人类学会取火之前，以吃生食为生，自取得火种之后，吃熟食便成为人类的饮食习惯，以致发展为烹调学。孔子的“脍不厌细”，也是着眼于熟食而言。

事实上，我们所食用的东西里边，大部分都不适宜生吃，必须

经过烹调加热或煮熟后变成熟食，方可食用。如牡蛎、生鱼，其中可能携带大量的沙门氏菌、致伤弧菌、副溶血弧菌等致病菌。不煮熟食用，会引发不同程度的食物中毒。

所以，饮食尽可能吃熟食，少吃或别吃生食，尤其别生吃肉类。

最后，关于《渐》卦六二爻辞的含义，《渐·象》曾有过解释：“‘饮食衎衎’，不素饱也。”“不素饱”的意思就是说，吃东西不能仅仅停留在满足于肚腹的层面，更重要的是为了保障身体健康。这就对饮食养生提出了另一个要求，那就是饮食要讲究食物合理搭配，以此保证身体所需的营养。

人体对营养的要求是多方面的，饮食合理搭配能够保证机体所需要的各种营养素，因此，要避免偏食和饮食的单调，否则会产生一系列不良后果。

《黄帝内经》曰：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，这种观点对现代饮食养生仍有一定的指导意义。

《素问·五常政大论》曰：“谷、肉、果、菜、食养尽之”，更是全面概述了饮食的主要组成内容。其中，以谷类为主食品，肉类为副食品，用蔬菜来充实，以水果为辅助。人们必须根据需要，兼而取之。这样调配饮食，才会供给人体需求的大部分营养，有益于人体健康。

在实际生活中，要根据合理调配这一原则，结合具体情况，有针对性地安排饮食。主要方法是因人、因地、因时制宜，灵活采取相应的饮食调理措施。

1. 因人制宜。不同的体质，饮食调理的措施也应有不同的要求。人们在进行食物调理时，必须充分考虑到人的素质禀赋、性格类型、饮食嗜欲等具体情况，以便区别对待，采取最适宜的调治举措。如少年儿童处于生长发育阶段，宜采用促进生长发育，益智增力的药膳；对于老年人则应采用抗老防衰的药膳；对于体胖之人，多有阴虚，血亏津少，虚热内生，应多食甘润生津的食品，如牛奶、鸡蛋，也可服用银耳等补养食品。

2. 因时制宜。饮食的“因时制宜”就是指人们的饮食调理应注意随着不同的时令，选择有利于养生的食物和食量。元代勿思慧在《饮膳正要》中说：“春气温，宜食麦以凉之；夏气热，宜食菽以凉之；秋气燥，宜食麻以润其燥；冬气寒，宜食黍以热性治其寒。”

3. 因地制宜。因地制宜是指饮食因根据不同地区人们饮食不同习惯和食物产地的地理、气候等条件不同而考虑饮食宜忌。如西北高原干寒地区，宜食温热而多汁之酥酪和牛羊乳；东南卑湿温热地区，宜食祛湿性寒之绿豆、萝卜、荸荠等。

饮食调理养生法就是要人们充分考虑到食物的特性，谨慎地调节自己的饮食，既要使食物适合个人的口味，又要保存其性味，让食物中的营养能够被身体充分吸收和利用，从而达到如《素问·生气通天论》中所说的：“骨正筋柔，气血以注，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命”的养生目的。

“九分饱”少食法

我在前面为大家讲过，《周易》提倡饮食要有节，那什么情况才能称之为节呢？在此我为大家介绍一种有节制的饮食法，那就是“九分饱”少食法。

首先，先给大家讲讲少食的好处。

“少食无病”是一个真理，少食的生活至少能给你带来这样的一些好处：那就是人体的自然治愈力会得到提高、各种疾病也会开始好转——因为少食能使大便通畅、人体的毒素得到排泄。

古守丰莆先生曾在其著作《长寿村岗原》中强调：“少食、粗食可以说是长寿的秘诀——少食向你保证长寿；由于体内毒素的排泄——少食使头脑变得明晰、记忆力和判断力增强；少食还减轻了内脏器官的疲劳——少食使所需睡眠时间变短、身心清爽、不易疲

劳；由于体内毒素的排泄，少食的人几乎无一例外地皮肤变得光洁、美丽——少食又是美容法；少食还可最低限度地减少食品公害的伤害，等等。”

世界著名的少食专家甲田光雄先生更是以其精辟的语言说明了少食的重要性。他说：如果你想健康地活到 100 岁，既不痴呆，也不病卧在床，那么秘诀就是要少食。

当你了解到少食的好处并决心尝试少食时，千万不要急切地进行严格的少食，因为过于轻率和急躁往往会导致最终的失败，严重的还有可能会损害自身健康，这是值得每一个试图少食者都应该注意的。正确的做法就是一点一点减少饮食的分量，使自己的身心渐渐适应少食的生活。下面就是我要为大家介绍的“九分饱”少食法。

“九分饱”少食法并不是一个一成不变的节食方法，而是要求少食者按年度每年递减一分。比如，我们以每天需要摄取 2000 千卡饮食量的人为例子。按照我所提倡的“九分饱”饮食法减食的话，就是第一年减少 200 千卡。每天减少 200 千卡的食物，一开始可能会觉得很不适应，这根据每个人的体质各有不同，总之遵循一条原则，到你适应这个份额为止。比如有人一年就适应了，那第二年你就可以再在此基础上减少 10% 即 180 千卡。如果一年不适应，那就再延长一年，真到习惯为止。按着这个程序，只要你能坚持下来，过不了几年，你就会成功地变成一个少食者了。

这种方法是真正脚踏实地的少食之道，因此只要能坚持下来，成功率是非常高的。有所不足的是步子迈得比较缓慢点，对于急性子的人来说需要有相当的忍耐力。

也许有读者朋友会问，少食会不会导致营养不良呢？我的观点是不会。因为，当少食经过一段时间，肠里的毒素就会被排空、肠胃的消化吸收功能就会增强。当肠胃的消化吸收功能增强后，即便是食用很少的食物也能维持身体的健康，因为这时食物的营养能够完全被身体吸收，没有任何浪费，因此，只要合理搭配食物，少食是不会造成营养不良的。

少食除了要注意食物的合理搭配外，还要注意食物的质量。最受少食专家和营养学专家推介的食品是：糙米、豆类、海藻类及各种蔬菜。将糙米磨成粉，加水在火上调制成米糕做主食，这对于肠胃不好的人来说是一道绝佳的调治品。

既然是少食，那么你在食用的过程中就不能狼吞虎咽，要慢慢咀嚼，如此你才能让分量变少的食物，其营养成分能让你很好地吸收。

为了你的健康长寿，请开始少食的生活吧，并谨慎地用10年甚至20年时间，以顽强的意志和坚韧的持续力完成你的少食目标，使少食成为自己一生的习惯。

饮酒要适度

《易经》是我国现存最古老的文献之一，历来被奉为群经之首，大道之源，合璧孔子《易传》而成《周易》，周易之周，不仅仅表示周代，更含“天能周匝于四时”之意，只要剥开《易经》那层占卜形式的外衣，就会发现一座“易道周普，无所不备”的宝库，库藏“普天下的道理”，自然也囊括酒文化的道理。

酒，从学术角度来看，是一种含有机化合物乙醇（即酒精），并能对人的肌体产生各种化学作用的饮料。酒有多种，其性味功效大同小异。一般而论，酒性温而味辛，温者能祛寒、疏导，辛者能发散、疏导，所以酒能疏通经脉、行气和血、蠲痹散结、温阳祛寒，能疏肝解郁、宣情畅意；又酒为谷物酿造之精华，故还能补益肠胃。此外，酒能杀虫驱邪、辟恶逐秽。

《周易》概念中所涉及的酒功、酒史、酒论、酒俗、酒政、酒文化以至饮酒行为等，林林总总，可谓洋洋大观，开创了我国酒文化的先河。无酒不成礼的鲜明特色。

至于《周易》所提到的酒功、酒史、酒论、酒俗、酒政、酒文

化，我们在此不作详谈，今天单取饮酒行为来进行阐述，因为其饮酒行为与养生有着密切的关系。即是饮酒一个度的控制，适量有益于养生，过量危害身体。

《周易》说：“临：元、亨、利、贞，至于八月有凶。”此卦象以尊降卑四柔之下，临吉通达，然至八月有凶。

那为什么到了八月份开始出现凶象呢？

因为八月份称之为地支之酉，而酉通酒，所以八月又叫酒月。而八月又时值收获季节，在这个收获的季节，人们自然要欢庆，欢庆又不能缺少酒。一旦因为分酒不均或是饮酒过量就会发生打架斗殴，或是一醉不醒的情况，而这个时候，恰恰给敌人提供了可乘之机。敌人会乘机发动偷袭，抢夺粮食，俘捉女人，这种情况自然就是凶象了。

这就提示我们：饮酒要适量，不能过，过则产生危害。

饮酒要适度，这一点对我们来说尤其要铭记在心。

据现代医学表明，过量饮酒会对身体的多项器官造成危害。下面为大家简单的列举几项。

1. 大脑。少量酒精能使人有镇静作用，但是摄入较多酒精就会对记忆力，注意力，判断力，都有严重伤害。饮酒太多会造成口齿不清，视线模糊，失去平衡力。

2. 肝脏。长期大量饮酒，几乎无可避免地会导致肝硬化，有病的肝脏不再对来自消化道的营养加以处理，也无法再处理摄入人体的药物，肝硬化的症状很多，而且是扩散性的，这些症状包括水肿（液体滞瘤，腹胀），胃疸（皮肤及眼白发黄）。

3. 皮肤。酒精是血管扩张剂，可使身体表面血管扩张，它除了使你看起来脸红红的之外，也会使你身体组织过分散热，这会造成你在天冷时全身冰冷（体温过低）。

4. 心脏。大量饮酒的人会发生心肌病，心肌病就是心脏肌肉组织变得衰弱并且受到损伤。

5. 胃。一次大量饮酒会使你出现急性胃炎的不适症状，连续大

量摄入酒精，会导致更严重的慢性胃炎。

过量饮酒除了会对人身体造成伤害外，它还能使人易冲动。我们几乎每天都能听到、看到各种因为饮酒过多而闹事的事件、新闻。醉酒驾车出的交通事故更是层出不穷。

所以说，饮酒一定要适量。宋代邵雍诗曰：“人不善饮酒，唯喜饮之多；人或善饮酒，难喜饮之和。饮多成酩酊，酩酊身遂痾；饮和成醺酣，醺酣颜遂酡。”这里的“和”即是适度。无太过，亦无不及。太过伤损身体，不及等于无饮，起不到养生作用。

>>> 水质影响养生

“饮食”包含两层意思：一为饮，二为食。关于食，我在前面有过详细的讲解。那么在本节中自然是重点讲“饮食”的另一面——关于饮。

古人说：“民以食为天，食以饮为先。”医圣李时珍在其《本草纲目》中，就将“水”列为各篇之首。

水，是生命之源泉，也是人类生存和发展的基本保障。生命的新陈代谢、系统平衡、消化吸收、血液循环、营养输送、体温调节，每一个生理活动都离不开水，生命的每一个细胞都靠水支撑起来的。假如人体的水分损失 20%，那么就无法进行氧化、还原、分解、合成等生理活动。如果你还能享用水，说明生命还在继续，如果你连水都不能喝了，那生命就将要结束了。

过去营养学家主要研究的是人体内 30% 的固态物质（蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质和维生素），忽视占人体 70% 的水物质的研究。最新的研究表明，水不但担负体内物质输送与媒体作用，而且直接参与生物大分子结构，水与生物大分子共同完成了人体的物质代谢、能量代谢、信息代谢。水从根本上与遗传基因载体的 DNA 的持续不断的重整、复制、转录以至形成相应的蛋白质合成有

密切的关系。

水质决定体质，所以，喝好水是保证健康的最有效办法。

对于这一点，古人也已经有了充分的认识。《周易》专辟《井》一卦来针对饮水问题进行了深刻的说明。

《周易·井》曰：“改邑不改井，无丧无得，往来井井。汔至亦未繙井，羸其瓶，凶。”其卦辞点明了水井、水与人们生活、生产的密切联系。

这段卦辞涉及两方面的内容：其一是水井的功用及其特性；其二是汲取井中之水时要注意的事项。

关于水井的功用和其特性，这和我们的主题并没有多大关系，在此就不费笔墨多说了。重点要给大家讲解的是其关于汲取井中之水时要注意的事项。

《周易·井》初六爻辞曰：“井泥不食，旧井无禽。”说到了水质的好坏对人体健康的影响。

初六爻辞强调的是要对水井进行定期维护和保养，因为一旦时间太长而又不清理，井水一定会变得浑浊而变质，如果长时间如此，到最后水就无法饮用了，甚至连鸟兽都不会有什么兴趣去喝。人要是长期饮用这样的水会对身体健康造成伤害。这就提出了水质的好坏影响到健康的观点。

水是生命体不可缺少的因素，水质的好坏直接影响到机体的健康。经过我们对长寿者的研究后发现，许多长寿者所居住的环境，大多是水质比较好的地方。

前苏联著名的高加索长寿村，活到 100 多岁的人比比皆是，有的人甚至健康地活到 155 岁。当地是世界上唯一没有发现癌症的地方，平常极少有人生病，大都无疾而终。世界各国的卫生保健组织前往调查，发现除了当地自然环境无污染外，村民的食物与周围地区也无区别，结论是：村民们长期饮用天然的小分子团水，是获得健康长寿的重要原因。

为什么这些年各大中小城市都流行或是主张喝矿泉水？因为，

矿泉水里含有对人体细胞代谢有益的矿物质、微量元素，有利于人体健康。相反，人如果长时间喝水质差的水，就容易患各种疾病，如长期喝含铅量过高的水，就会导致末梢神经病变、高血压及痛风等铅中毒症，直接危害人体的健康；饮用水中的含砷量对心血管疾病的发生也存在极高的致病率。

由此可见，保护水质，饮用健康水对机体的健康具有重要意义。

目前，世界卫生组织（WHO）关于什么样的水才是健康水，提出了七个标准：

1. 没有异味，不含任何对人体有毒、有害的物质（尤其是重金属和有机物）。
2. 人体所需的矿物质和微量元素的含量及比例适当。
3. pH 值呈弱碱性（7.0 ~ 8.0）。
4. 水分子团小（核磁共振半幅宽度低于 100Hz）。
5. 水的硬度 50mg/L ~ 200mg/L（以碳酸钙含量计）为宜。
6. 水中溶解氧及二氧化碳含量适度（溶解氧 = 6 mg/L）。
7. 水的营养生理功能（溶解力、渗透力、扩散力、乳化力、洗净力）要强。

可见水质的好坏也越来越受到世人的关注。

《周易》除了说到水质的好坏对人健康产生影响外，更是提到了保持水质或改善水质的观点。

《周易·井》九三爻辞曰：“井渫不食，为我心恻。可用汲，王明并受其福。”重点说明了治理水井的方法，强调了事物的发展性，认为只要实施相应的改善措施，井水就会变得洁净。这给我们防治水污染提供了间接地指导意义。即保护水源不被污染的前提条件是要保护水源周围的环境卫生，只有这样才能保证水质不会被污染。那么人饮用没有被污染过的纯天然水，自然就能保证身体健康，达到益寿延年的目的。

14 针灸养生



《周易》与针灸的关系极为密切，易理及象数对针灸都有着重大的指导意义，无论是子午流注法还是灵龟八法都深受《周易》影响，如今，针灸在养生保健中占有重要一席。

》》 针灸养生的发展

针灸养生是以《周易》、中医理论为指导，运用针刺和艾灸的方法通过作用于经络腧穴系统而达到防治疾病、养生保健效应的一种养生保健疗法。

针灸包含针和灸两方面内容。

针是指针刺，就是根据不同的病症采用不同的针具刺激人体的一定部位，运用各种手法激发经气，以调整人体功能，治疗疾病。

灸是指艾灸，采用艾绒等各种药物以烧灼、熏熨体表的一定部位，通过经络的作用而取得治疗效果的一种疗法。

针刺和艾灸，都属于外治范围。因为长期以来，针和灸在临床上常结合应用，所以合称“针灸”。

关于针刺的起源最早可以追溯到石器时代。古人用通过打磨而成的楔形或锥形的小石器来叩击身体的一定部位，或轻微刺激一定部位的皮肤使其出血，或对长脓的伤口进行切割以此来向外排脓，或是当身体的某处有了痛楚时揉按捶击，这些行为可以明显减轻或解除痛苦，由此形成了针刺疗法的前身——砭刺疗法。

灸法的形成起源于原始人类知道用火以后，在烤火取暖的同时，可能偶尔因为被火烧灼某处而减轻或治愈了身体的某种病痛，这种经验的逐渐积累，就发明了灸法。后来，在实践中，人类更是找到了易于点燃、火力温和且具有温通血脉功效的艾叶作为施灸原料，所以，也称“艾灸”。

随着社会的进步，冶金技术与加工工艺的发展，针具及其材质也不断得到改进，针具取材由石头、骨头等进而转向铜、铁、金、银等金属材料，各种形态与用途的针具也是纷纷出现。

从砭石发展到九针，经历了临床上反复的探索，才逐渐形成了

针刺疗法。《灵枢》阐述了九针的应用及针刺艾灸主治疾病的理论，后世医家又通过实践，对九针不断加以改进，并有长足的发展。

《黄帝内经》是我国最早的一部较为完整的医学经典著作，其中《灵枢》对经络、腧穴、刺法灸法、治疗机理、适应证、禁忌证进行了详细的阐述，所以又称“针经”。

《难经》对《黄帝内经》的理论有所继承，对针刺补泻法更是有所发展。后世针灸医家以《内经》、《难经》的理论为指导，结合各自的专长和经验，又创造了许多新的针灸方法。如晋代皇甫谧写出了是我国第一部针灸学专著《针灸甲乙经》；到元明时期，更是出现了很多关于针灸的著作，如窦默的《针经指南》，徐凤的《针灸大全·金针赋》，高武的《针灸聚英》，杨继洲的《针灸大成》，汪机的《针灸问对》等，这些都是针灸理论与实践发展的重要文献。

近代以来，针灸医家将针法与多种疗法相结合，更是创造出了许多新的针法。如电针疗法，便是将针刺与电刺激相结合而成；水针疗法，是将针刺与注射针剂相结合发展而成；穴位照射法，是利用红外线、紫外线、激光等作穴位照射而来。此外，与外科技术相结合，形成了割治疗法、穴位穿线埋线或结扎疗法等。

可以说针灸为中国人民的保健事业做了重要的贡献，针灸作为一种保健方法也一直延续至今。

针灸养生的作用

关于针灸的养生作用，单从其能延续至今就可见一斑。此外，更是有许多文献明确记述了针灸的养生作用。宋代，王执中在其所著作的《针灸资生经》里，就详细记载了用针灸预防多种疾病，如刺风门穴，背不发痈疽等。明朝，医家高武在其《针灸聚英》里说：

“无病而先针灸曰逆，逆，未至而迎之也。”逆，就是防病的意思，这和《周易》“居安思危”的观点相统一。

《周易·系辞下》曰：“善不积，不足以成名；恶不积，不足以灭身。小人以小善为无益，而弗为也，故恶积而不可掩，罪大而不可解。”《坤卦》初六言：“履霜，坚冰至。”这两则经文就是告诉大家：事物的发展总会由量变达到质变，而要防止事物向坏的方面转化，必须“见微知著”，“居安思危”。所以，《周易》有“惧以始终”之言，也有“君子思患而预防之”之语。

清代，潘伟如在其《卫生要求》一书中说：“人之脏腑经络血气肌肉，日有不慎，外邪干之则病。古之人以针灸为本……所以利关节和气血，使速去邪，邪去而正自复，正复而病自愈。”阐述了针刺的保健作用。

近些年，随着针灸与现代医学、现代科学技术的结合，这种以《周易》理论为指导的医疗技法又被注入了新的活力，其保健作用更是得到了进一步扩大，涉及美容、减肥、戒烟等养生保健范畴。

具体来说，针灸对机体的养生作用有以下几个方面：

1. 防御作用。现代医学家为了验证针灸的养生作用，曾对 100 例健康人对其足三里和合谷穴进行针刺，以此来观察白细胞对金黄色葡萄球菌的吞噬率，医学家们发现白细胞对金黄色葡萄球菌的吞噬率有明显的提高，由原来的 48.16% 上升至 71.15%。另外，医学家又对 70 只大白鼠的大椎穴及命门穴实施针刺，发现针刺行为使大白鼠肝脏网状内皮系统吞噬活动明显增强。由此，医学家们得出结论，针灸能使机体防御作用增强。

2. 对器官功能有调整作用。根据临床观察，针刺对心率、血压、颅压、肠蠕动功能以及大脑皮层的神经活动过程都有双向调整作用。

3. 对血成分有调整作用。针刺对血液各种有形成分、化学成分及血液酶系、各种电解质等，有使生理平衡的趋向。主要表现为良性的双向性调整作用。

如针刺人的合谷和足三里穴，可起到使白细胞趋于正常、使血糖水平趋向正常的调整作用。有对血液中电解质如钙、磷、钠、镁等的调整作用。对血液中乳酸、丙酮酸、柠檬酸、组织胺、转氨酶及胆碱酯酶也有调整作用。

4. 能促进胃泌素分泌。上海瑞金医院研究报告，针刺足三里，可使正常人血清胃泌素质显著增高，增高值可达空腹基础值的1倍以上。可见针灸能促进胃泌素分泌。

由此可见，针灸作为一种养生手段，的确能够祛病延年。

》》》 子午流注法

以上两节为大家讲解了针灸养生的发展史及其养生作用，那么在本章的后两节为大家讲解一下最为医者常用的子午流注法和灵龟八法。先讲子午流注法。

子午流注为子午流注针法的理论依据，它是从时间角度认识人体生命现象，即十二经脉的气血流注盛衰规律的一种学说。

子午，代表时间。十二时辰中，子为夜半为由阴转阳之时，午为日中为由阳转阴之刻。《针灸大全》曰：“子时一刻，乃一阳之生；午时一刻，乃一阴之生。故以子午分之而得乎中也。”由此可知子午是阴阳转化的起始和界限。《灵枢·卫气行》曰：“岁有十二月，日有十二辰，子午为经，卯酉为纬。”意思是说子午分别位居南北为经；卯酉分别位居东西而为纬。这说明子午所涉及的时间和空间概念具有广泛的意义。

流注，从字面意义可以理解为流动转注，比喻自然界江河湖海水流的汇合和往返不息，也包含宇宙万物的随时变化。中医学将人体气血循环比作水流，用以阐明十二经脉气血的流注过程。

子午流注针法是以时间为主要条件的一种特殊配穴治疗方法，属于古代时间医学的范畴。其特点在于依十二经脉经气盛衰开合的

时机取穴。方法是用天干、地支进行推算。如表 14-1 和表 14-2。

表 14-1 十二经脉与天干相配表

十	干	甲	乙	丙	丁	戊	己	庚	辛	壬	癸
十二经	肝	胆	小肠	心	胃	脾	大肠	肺	膀胱	肾	
			三焦	心包							

表 14-2 十二经脉与地支相配表

十二支	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
十二经	肝	胆	肺	大肠	胃	脾	心	小肠	膀胱	肾	心包	三焦

子午流注的原理在于人体十二经，气血的盛衰变化是依于昼夜阴阳二气的消长盛衰变化的规律。

即夜半为子时，子为至阴，阴极阳生，子时则气升；

清晨为卯时，阴渐消阳渐长；

日中为午时，午时为至阳，阳极阴长，午时则气降；

黄昏为酉时，阳渐消，阴渐长。

阴阳的消长盛衰变化是《周易》的精髓。《周易》认为阴阳二气的变化根源于乾坤日月的动转，针灸子午流注即根据《周易》及《内经》阴阳盛衰消长原理，认为经气在人体中的盛衰流注与昼夜日月运转相应，从而掌握经气的周期性盛衰开合进行取穴，这也是《内经》生物钟原理及干支纪时的发挥。

子午流注以十二地支为标志纳十二时辰，每一时辰为二小时，人体十二经分值十二辰。

歌括：肺寅大卯胃辰宫，脾巳心午小未中。

申膀胱肾心包戌，亥焦子胆丑肝通。

人体的经气亦如潮水一般，有涨有退，值时的经气是当时之气，

故在值时经取穴效果最佳，是子午流注的精髓。子午流注纳甲法及纳支法，皆导源于《周易》《京氏易传》纳甲法，纳之法，并作了发展。使之和人体脏腑相配合，创造了以日干为主的开穴法（纳甲法）及以时干为主的开穴法（纳支法）。

下面为大家详细介绍纳甲法和纳支法（也称纳子法）。

* 纳甲法

子午流注纳甲法是根据针灸治疗的日时辰与经脉对应关系图取寅肺、卯大肠的，时天干属性，来选取十二经脉五腧穴和原穴，且以一个时辰为取穴时间单位，10 天轮遍六十六穴的按时取穴法，又称子午流注纳干法、狭义法，如表 14-3。

表 14-3 子午流注纳甲法查表新法

月 日			2 7 6	8			9 10			11 21			3	4 5	年 份			
															1981 ~ 2000	1961 ~ 1980	2001 ~ 2020	2021 ~ 2040
1 31	11	21	2	7	3	8	4	9	5	10	6	1	1999 1997	1980 [△] 1978	2020 [△] 2018	2039 2037		
2	12	22	3	8	4	9	5	10	6	1	7	2	1995 1993	1976 [△] 1974	2016 [△] 2014	2035 2033		
3	13	23	4	9	5	10	6	1	7	2	8	3	1991 1989	1972 [△] 1970	2012 [△] 2010	2031 2029		
4	14	24	5	10	6	1	7	2	8	3	9	4	1987 1985	1968 [△] 1966	2008 [△] 2006	2027 2025		
5	15	25	6	1	7	2	8	3	9	4	10	5	1983 1981	1964 [△] 1962	2004 [△] 2002	2023 2021		
6	16	26	7	2	8	3	9	4	10	5	1	6	2000 [△] 1998	1979 1977	2019 2017	2040 [△] 2038		
7	17	27	8	3	9	4	10	5	1	6	2	7	1996 [△] 1994	1975 1973	2015 2013	2033 [△] 2034		
8	18	28	9	4	10	5	1	6	2	7	3	8	1992 [△] 1990	1971 1969	2011 2009	2032 [△] 2030		
9	19	29	10	5	1	6	2	7	3	8	4	9	1988 [△] 1986	1967 1965	2007 2005	2028 [△] 2026		
10	20	30	1	6	2	7	3	8	4	9	5	10	1984 [△] 1982	1963 1961	2003 2001	2024 [△] 2022		

续表

支 时	干	甲	己	乙	庚	丙	辛	丁	壬	戊	癸
23~1	子		阳 辅	前 谷			足三里	三腕 * 间骨			关冲
1~3	丑	行 间			少海	太 太 * 白冲			曲泽	复溜	
3~5	寅		小海	陷丘 * 谷墟		天井	昆仑	至阴			
5~7	卯	神太 太 * * 门溪陵			间使	经渠	少商			曲泉	
7~9	辰		支沟	阳溪	商阳			阳陵泉	侠溪		
9~11	巳	商丘	隐白			阴谷	然谷		(太冲)	大陵	
11~13	午		(阳溪)	委中	通谷		(临泣)	中渚	后京阳 * * 溪骨池	厉兑	
13~15	未	尺泽	鱼际			劳宫	太 太 * 冲渊	少冲			
15~17	申			液门	临合 * 泣谷	少泽			解溪	二间	
17~19	酉	中冲	太 太 * 溪白	大敦			灵道	大都			
19~21	戌	窍阴			阳谷	内庭			曲池	束冲 * 骨阳	
21~23	亥		中封	少府			阴陵	神太 太 * 门渊			涌泉

注：1. 表中带*是原穴。

2. 表中带△的年份是闰年，若遇到闰年，求3月1日至年底各日期的天干时要向后推一个。

3. 应用举例：

求：1987年12月22日8点纳甲法应开何穴？

解：先在表内找12月竖行与22日横行相交处的6，再在1987年横行中找到该6，其竖行与8点（7~9点）的横行相交处的阳溪穴为应开之穴。

答：1987年12月22日8点纳甲法应开阳溪穴。

具体方法是：

1. 取穴原则。阳日（日天干属阳），阳时（日天干属阳）取阳经穴；阴日（日天干属阴），阴时（日天干属阴）取阴经穴。

2. 合日互用。甲与己、乙与庚、丙与辛、丁与壬、戊与癸互为合日，在合日间可以互相应用相应时辰的开穴，表 14-4 为合日互用开穴表。

表 14-4 合日互用开穴表

开 穴 时	日	甲 日	己 日	闭变开穴
甲 子			阳浦	
乙 丑		行间		
丙 寅			小海	
丁 卯		神门、大溪、大陵		
戊 辰			支沟	
己 巳		商丘	隐白	
庚 午				（阳溪）
辛 未		尺泽	鱼际	
壬 申				（委中）
癸 酉		中冲	太溪、太白	
甲 戌		窍阴		
乙 亥			中封	

※ 纳支法

子午流注纳支法是按时辰的地支属性来选取十二经脉五腧穴和原穴，每天轮遍十二经脉，是一种按时取穴法。又称子午流注纳子法。

其具体方法是：

1. 在该经脉经气流注时辰，取该经适当的穴位进行针灸治疗。
2. 子母补泻取穴法，实证时，在气血流注至病经的时辰，取病经的子穴进行针灸（泻法）；虚证时，在气血流过病经的时辰，取病

经母穴进行针灸（补法）；虚实不著的病症或补泻时辰已过，取病经的本穴或原穴进行针灸。

灵龟八法

所谓灵龟八法，又称奇经纳甲法。最早是由明代徐凤在其所著的《针灸大全》正式提出的。灵龟八法根据《周易》八卦及《周易》阴阳消长原理创造的一种取穴方法。即取奇经八脉与正经相交的穴位配合八卦及干支进行推算取穴。具体是采用《易经》八卦：坎卦、乾卦、兑卦、坤卦、离卦、巽卦、震卦、艮卦，分别配申脉、公孙、后溪、照海、列缺、临泣、外关、内关八个会通穴，再配合九宫和干支按时取穴的一种方法。灵龟八法与子午流注针法同属于以时间为条件的配穴法，两者存在着相辅相成的关系。

灵龟八法的取穴，是以八脉交会穴与文王八卦方位及洛书数密切配应的，即以奇经八脉的八个交会穴，配合洛书的数字，对应文王八卦的方位而成。具体如下：

坎一应申脉，坤二应照海，震三应外关，巽四应临泣，乾六应公孙，兑七应后溪，艮八应内关，离九应列缺。

这无不反映了医易的相关性。

灵龟八法融《周易》阴阳盛衰消长及《周易》八卦、《内经》干支纪时为一体，创造了逐日按时开穴的环周盘。只要根据就珍日，时、干支便可查到应取穴位，如表 14-5。

表 14-5 灵龟八法日时天干的代表数值

代表数值	日天干	日地支	时天干	时地支
10	甲、乙	丑、辰、未、戌		
9	乙、庚	申、酉	甲、乙	子、午
8	丁、壬	寅、卯	乙、庚	丑、未

续表

代表数值	日天干	日地支	时天干	时地支
7	丙、戊、辛、癸	子、巳、午、亥	丙、辛	寅、申
6			丁、壬	卯、酉
5			戊、癸	辰、戌
4				巳、亥

那么，灵龟八法到底如何应用，才能起到养生、保健、祛病、延年的目的呢？

开穴方法

运用灵龟八法，将日、时的干支数字相加，得出四个数字的和数，然后按照阳日用九除，阴日用六除的公式，去除干支的和数，再将它的余数，求得八卦所分配的某穴的数字，这个数字代表的就是当时应开的腧穴。

举个简单的例子。

假如要求甲子日的子、丑等时所开穴位，先要从甲日子时上起出时干；甲日子时按时干支歌诀推算，则仍起于“甲子”，再按六十环周表的顺序排列，第二个时辰就是“乙丑”。

八法逐日干支代数，甲为十，子为七；八法临时干支代数，甲为九，子亦为九。四数相加的总和为三十五，由于天干的甲属阳，故用九除，所剩的余数是八。凡除尽不余，遇到这种情况，阳日作九计算，应开的是列缺；阴日则作六计算，应开的穴是公孙。

这就是根据公式计算按时所开的经穴方法，临床运用时还有父母、夫妻、男女、主客等的配用关系，就是公孙配内关，临泣配外关，后溪配申脉，列缺配照海，这样共同应用可以提高疗效。

定时取穴、配穴的治疗

定时取穴、配穴的治疗就是根据病情选取与病情适应的八法开穴的穴位，再配以适当的经穴进行治疗。

如：头面出现不适可选后溪、列缺、临泣、照海适应症的开穴

时间；胃心胸方面的疾病可选公孙、内关适应症的开穴时间进行治疗。

按时取穴、配合病穴

按时取穴、配合病穴就是根据患者来诊时间所开的八法穴，再配合与疾病相适应的穴位进行治疗，即先开内关，以扶正祛邪，消除病痛。

如厥心痛，适逢丙申日己丑时，即先开公孙、内关，再取厥阴俞、巨阙针刺，以提高疗效。

无论是子午流注法还是灵龟八法无不体现了《周易》原理对针灸的影响。

15 美体养生



美体也能养生吗？这听起来是一个很新鲜的话题，实际上，早在数千年前古人就注意到了美体的养生作用。美，是一种良性刺激，使心理得到良性刺激，从而对生理发生作用，再通过生理对心理的反馈，让形体的美和内脏的健发生协同作用而达到健康的目的。所以，美体有养生之功效。

》》》 美体的内涵

美包含了诸多意思，如内在美即人的心灵美；形体美，如通常所说的曲线美；此外，还有精神美。这三种美都寓含在美体的内涵中。

中医有“有诸内者，必形于外”之言，说的就是指要有内在的“丽质”，才能有外在的美形。《周易》强调内体“美”和形体美的统一。如《易·坤卦·文言》曰：“美在其中而畅于四支”，意思是说内体的健康是形体美的基础，形体的美是内体美的外象。

《周易》寓含着丰富的美体思想。太极图内的“S”曲线被认为是宇宙间最美的曲线，人体也是一个极美的“S”曲线。所谓曲线美，就是指“S”曲线，是阴阳和谐的象征。保持形体的“S”曲线是保持形体美的重要标志。形体美意味着内体的健。

既然形体美意味着内体的健，而内体是否健康又影响到机体能否正常运行，进而影响到人的生命，可见美体确实是能起到养生作用。

那么，怎样才能维持形体“S”曲线的美呢？

首先要从内体着手。要想维持形体“S”曲线的美，必须先从内体着手。

根据《周易》“损盈益亏理论”，人在中年以前要着重“益”，即要补益，尤其要注重益气养阴；人到中年以后要着重“损”，就是要帮助身体清除多余的积垢，包括利湿、豁痰、化瘀等。

女性健美要着重以养阴为主。因为女性为阴体，以坤阴柔顺为主。坤阴浓厚，阴气茂盛，美荫于内，外形才能华美雍容。此外，女性一生中要经历胎、产、经、带，耗损阴血可以说非常大，因此也非常有必要济阴益血、辅以舒肝理气，这样才能维持阴气的充盈，也才能保持形体的丰满健美。

男性健美要着重以益气为主，因为男性为阳体，本阳刚乾健，《易·乾卦·文言》曰：“乾始能以美利利天下……大哉乾乎，刚健中正”，即说乾以一种刚健之美为特征。男性之体大多数刚愎自用，因此，气的耗损往往较大，所以，要以益气为主，辅以益肾填精，这样才能体现男性的阳刚美。

其次要注重运动。美必须是一种充满生气的美，也既健壮的美而不是如林黛玉似的所谓病态美。健美的体形自然离不开一定的运动。如《易·系辞》曰：“变动不居，周流六虚”，“生生之谓易”都是主张“生命在于运动”，运动才有美好的生命，健美的体形在运动中求得。

《周易》除了重视形体美对人体的意义外，也非常重视内在美对人体的意义。内在美除指内体美之外，精神美也至关重要。

精神美，其重要内涵在于通过生理对心理的反馈作用而起到健美的意义。《周易·坤·象》曰：“君子以厚德载物”，《易·咸卦·象》曰：“君子以虚受人”，《易·系辞》曰：“安士敦乎仁，故能爱。”强调忠、孝、节、义、仁、谦，这是一种美德。认为有美德的人，才能心宽体胖，心情怡然形体自然会丰盈。事实上，心毒奸险之人少有美好的气色，而德高之人大多气宇不凡。可见精神美对形体美确实有辅助作用。

明白了这些，注重养生的朋友，自然要加强对形体的锻炼了，因为形体美是内脏健的标志，内脏健康才能保证机体和谐，机体和谐才能延年益寿。

健美功

形体是内脏的外象，只有具有健康的内脏才能有健美的形体。形体受内脏荣养，形体也可反作用于内脏，雍肿肥腴的身躯和灵敏矫健的形体皆直接影响着五脏。所以，《周易》认为美，最重要的是

协调、和谐。太极图“S”曲线就是阴阳协调的象征，和谐就是美的体现。中医藏象理论的核心就是认为外象和内脏相统一，形藏统一观是藏象理论的主要观点。

看一个生命体是否衰老从两方面来看，一看机体功能是否弱化；二看形体是否开始出现萎缩。

《素问·至真要大论》曰：“女子……七七，任脉虚，故形坏而无子也。”“男子……七八，……肾脏衰、形体皆极（竭尽）。”意思是说女子49岁，男子56岁形体即已衰败。

中医认为，形体是内脏的外象，因此，根据形体的外象特征可以预测内脏的虚实盛衰和疾病的吉凶，如《素问·脉要精微论》曰：“头者精明之府，头倾视深，精神将夺矣。背者胸中之府，背曲肩随，府将坏矣。腰者肾之府，转摇不能，肾将惫矣。膝者筋之府，屈伸不能，行则僂附，筋将惫矣。骨者髓之府，不能久立，行则振掉，骨将惫矣。”

大意是说头是精明之府，如果头部低垂，目陷无光，这是精神将要衰败的表现。背胸中之府，如果出现背弯曲而肩下垂，是胸中脏气将要败坏。肾位居于腰，故称腰为肾之府，如果腰部运转不灵，身体不能转摇，就是肾脏的精气要衰竭了。膝是筋脉会聚的地方，所以称膝是筋之府，如果屈伸不便，走路时需要依附它物，就是筋的功能将要衰退了。骨是藏髓之所，故称其为髓之府，如果不能持久的站立，行走的时候摇晃不稳，说明髓虚，骨的功能将要衰惫。

这说明形体和内脏密切相关，所以，锻炼形体对锻炼内脏有着重要意义。

那么如何锻炼形体呢？

锻炼形体的健美要和整体素质锻炼相结合，包括各种运动、气功等这些我在前面已为大家做了详细的介绍，可以重新温习一遍。

在本节里要为大家讲解的是健美中的一个重要内容：皮肤－内脏健美功。

皮肤是人体的第一道屏障，皮肤的保健关系着内脏的健康，皮肤上的毛孔是“腠理，元真通畅之处。”因此，皮肤的健康和内脏息息相关，正如《灵枢·本脏》说：“肺合大肠，大肠者，皮其应。”“肾合三焦膀胱，三焦膀胱者，腠理毫毛其应。”《黄帝内经》也指出：“百病始生也，必先于皮毛”，“皮者有分部，不与而生大病也”。这些都强调了皮肤与内脏的关系。

皮肤是人体气血的外荣。依据皮肤的色泽可以预测脏腑气血的盛衰，如果皮肤出现枯焦干瘪则提示内脏的衰败，反之如果皮肤丰润光泽则象征着体内气血的充盛，如《灵枢·经脉》曰：“手太阴气绝则皮毛焦”。《素问·三部九候论》曰：“皮肤著者死”。《灵枢·论勇》曰：“薄皮弱肉，不胜冬之虚风也”。

皮肤的衰老是形体衰老的开始也是早衰的征兆，如《灵枢·天年》说：“四十岁……腠理皮毛始疏，荣华颓落，发颇斑白。”

以上这些都说明了皮肤的健美和人体生命活动的关系，因此，对皮肤进行健美活动有十分重要的意义。

皮肤-内脏健美功对皮肤健美有着很好的作用，主要包括自我按摩、轻扣及点穴。

按摩也称“干浴”，在按摩时要按照十二皮部进行。关于十二皮部在《素问·十二皮部》上有详细记载：“凡十二经络脉者，皮之鞬也。”意思是说十二经脉在人体有相应的十二皮部，是十二经脉机能活动反映于体表的部位，十二皮部也是十二经络的反应区，十二皮部通过十二经络与人体内脏相通应。因此，通过对十二皮部的良性刺激可以作用于内脏，起到改善内脏功能的效益。

具体方法：

1. 用意念引气沿着十二经脉的循行顺序，并配合循经按摩、轻扣及点穴。点穴的方法是点压十二经的起点穴以激发经气。

各穴位置

肺经的中府穴（位于前正中线旁开6寸，平第1肋间隙处）；大肠经的商阳穴（食指桡侧指甲角旁0.1寸）；胃经的承泣穴（目下七

分正对瞳子)；脾经的隐白穴（足大趾内侧趾甲角旁0.1寸）；心经的极泉穴（腋窝正中，腋动脉搏动处）；小肠经的少泽穴（小指尺侧指甲角旁0.1寸）；膀胱经睛明穴（目内眦外上方凹陷处）；肾经的涌泉穴（位于足底前1/3处）；心包经的天池穴（位置在腋下三寸，乳后一寸窝）；三焦经的关冲穴（无名指甲根部尺泽）；胆经的瞳子穴（在目外眦外上方，眶骨外侧5分）；肝经的大敦穴（大拇指靠第二指一侧，甲根边缘的0.1寸）。

2. 点穴、按摩及轻扣在按照意念引气循十二经的出入顺序进行时，再配合点原穴即十二经原穴，这样效果更佳。因为十二经原穴皆导源于肾间动气，是十二经之根，人体生命的始动力，是调整内脏的要穴。

各穴位置

肺经太渊穴（位于腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处）；大肠经合谷穴（手部第一、二掌骨之间凹陷处）；脾经太白穴（位于足内侧缘，在第一跖骨小头后下方凹陷处）；胃经冲阳穴（足背部距陷谷穴三寸处）；心经神门穴（掌后兑骨之端凹中）；小肠经腕骨穴（在手掌尺侧，第5掌骨基底与钩骨之间的凹陷处）；肾经太溪穴（内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的中点凹陷处）；膀胱经京谷穴（足外侧大骨下，赤白肉际陷中）；心包经大陵穴（掌后两筋间凹陷中）；三焦经阳池穴（在手背间骨的集合部位）；肝经太冲穴（足大趾关节后两寸处）；胆经丘墟穴（外踝前缘凹陷部）。

总之，进行全身皮肤按摩时一定要注意顺着经络的行走方向进行，牢记“手三阳经从手走头，手三阴经从胸走手；足三阳经从头走足，足三阴经从足走腹”口诀，着重脾、胃、肝、肾、任、督六经为主，如此就能达到健美形体的目的。

美容功法

颜面是人的外镜，面部是人体气血外荣的集中部位，面部的细微变化都是内体变化的征兆。所谓：“十二经脉、三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍……其气之津液皆上熏于面。”所以，面部最能反映人体精气的状况。《周易》的相面理论就是通过对人体面部气色的观察来预测人体的疾病灾害。

传统医学表明，人体心理与生理之间存在着反馈作用，心理就像把双刃剑，既可促进生理衰老，也可延缓衰老。因此，保持面部的容美对预防整个人体的衰老来说，起着一种极为微妙的作用，所以，防止面部衰老具有重要的意义。

保持面部的容美除了做全身运动保健、按摩保健之外，还须做面部美容功。面部是人体经络会聚之处，其中足阳明胃经，手少阴心经，手太阳小肠经，足太阳膀胱经，足少阳胆经，手少阳三焦经，其经所都直接上面，尤其以足阳明胃经循面最广，足阳明胃经为多气多血之经。因此，进行面部美容功时必须要以经络为基础，要着重于经络，尤其是足阳明胃经。

具体方法

1. 用意念引气顺着面部经络行走方向进行按摩、轻扣及点穴，意念引气要以十二经循行为基础，并侧重于足阳明胃经，手太阳小肠经及手阳明大肠经等循面较广的经络。按摩要沿着经络行走方向，也可沿血管肌肉的分布及走向按摩。

2. 点按这些穴位时，至酸麻感为得气，适时而止。

在进行面部保健时，如果能在按摩面部及点压穴位之前双手相互摩擦使手生热，那么按摩的效果会更好，假如你长期坚持下去，便能起到美容的作用。

方法

(1) 擦上润肤乳液及按摩膏，将两手手指轻轻放置前额眉眼之间，然后向上及向外滑动。切记，不可来回摩擦。

(2) 将两手中指放置太阳穴轻轻施压。

(3) 两手无名指以轻柔的滑行动作在眼周打圈，从内眼角位置开始。

(4) 以两手中指沿眉眼穴位，眼外角以及眼下轻轻按压。

(5) 以两手中指沿鼻线正中，交替向上滑动，然后于两边鼻翼及鼻侧打圈运动。

(6) 在鼻翼两旁迎香穴施压。

(7) 用中指及无名指以打小圈的动作向外按摩，从下巴到耳垂后，从口角到耳朵，及从鼻子的两边到太阳穴。

(8) 在耳朵对下的穴位施压。

(9) 中指在口周，从下巴中央向上滑动。

(10) 在口的两端、上唇以上的中央、下唇以下的凹位以及下巴的中央等几个穴位施压。

(11) 以拇指及食指轻捏皮肤，从腮骨边开始一直沿腮线轻捏，然后向下巴的中央轻捏，来回再做。

(12) 将手掌沿腮线从右至左滑动，另一支手掌从左至右滑动。

(13) 将双手掌放在颈的上端，然后一起向下滑动。

(14) 沿发线穴位施压，从耳外按至颈的中央。

(15) 用中间三只手指轻拍整个面部 30 秒。用温水清去所有润肤乳液及按摩膏。拍上化妆水，令毛孔收缩。

功效

点足三里穴（位于外膝眼下三寸，胫骨外侧约一横指处），能调和气血，具有补虚强壮的特殊功能。

点三阴交穴（位于内踝上三寸，骨下凹处），具有调理脾胃、补益肝肾阴液的作用。

点合谷穴（位于手大、次指之间骨陷处），对头面气血有调节作用。

点四白穴（位于目下一寸正对瞳仁处），具有调节头面气血及提高眼睛机能的作用。对于近视、色盲等眼部疾病很有疗效。

点颧髁穴（位于面腴正中颧骨下凹陷处），有调整面部气血的作用。

点阳白穴（位于眉上一寸正对瞳仁），可调节额部气血。

点地仓穴（位于口角旁开四分处），有改善口唇及下颌气血的作用。

点下关穴（位于耳前颧弓下缘凹陷处），能调整面部气血。

点颊车穴（位于下倾角前上方一横指凹陷中）该穴对面部、面神经皆有作用。

、 穴位名称及功效

百会穴：预防过量饮食、便秘。左右两耳洞向上升，在与头部联结后的那条线的顶点，即是百会穴。它可以起到安定精神预防饮食过量。

攒竹穴：缓和眼睛的疲劳和浮肿。眉头下方凹陷之处即是。眼睛疲劳以及头痛，都会引起眼部四周的浮肿。此穴位可以缓和不适。

太阳穴：消除眼睛疲劳、浮肿。眼睛与眉毛间的侧面，向后约1横指处，快接近发际处。此穴位可促进新陈代谢。

承泣穴：眼袋松弛。位于眼球正下方，约在眼廓骨附近。由于有胃下垂的人眼袋容易松弛，所以，此穴能提高胃部机能，从而防止眼袋松弛。

球后穴：提高小肠的机能。眼尾正下方，脸颊头下处。能调整小肠机能，帮助吸收。

迎香穴：减轻肩膀酸痛及鼻塞。眼球正下方，鼻翼的旁边即是。此穴位不仅可以消除眼部浮肿、预防肌肤松弛，还能减轻肩膀酸痛。

颊车穴：消除脸颊的浮肿。沿脸部下颚轮廓向上滑，就可发现一凹陷处，即为此穴位。它可以有效消除因摄取过多的糖分所造成的肥胖。

地仓穴：抑制食欲。嘴角旁约0.5cm处即是。胃部如果持续处

于高温状态，就会促进食欲，所以此穴的功能是降低胃温、抑制食欲。

承浆穴：消除胸部浮肿。下唇与下颏的正中间凹陷处即是。它能控制荷尔蒙的分泌，保持肌肤的张力，预防脸部松弛。

天突穴：促进水分的排除。位于喉斜下方肌肤的内侧。它能刺激甲状腺，促进新陈代谢，祛除脸部多余的水分。

部位养生

人是一个有机的整体，人体的各个部分，如颜面、五官九窍、四肢躯干等皆是这个整体的一部分。局部和整体密不可分。只有人身体的各部分功能都正常，人身体才会健康。人身上任何一个局部出现问题，功能出现故障必然会影响到整体功能，必然会影响到人的健康，因此，部位养生自然不能忽略。《易·坤卦》曰：“美在其中而畅于四支。”由此可见，四肢健康人才能健康，换句话说就是只有各局部健康，才能人体健康。当然我们这里说的局部，主要是讲头发、五官和四肢的保健。

头发的保健

头发有保护头部和大脑的功效。对头发保健的目标是：发黑而有光泽，发粗而密集，发长而秀美。

传统医学认为，头发的荣枯能直接反映出五脏气血和体内精气的盛衰，如头发由黑变白，出现脱发，这都是属于病态的表现。因此，历代养生家都非常重视头发的保健，把头发的保养方法看做是健康长寿的重要措施之一。下面为大家简单介绍几种头发的保健方法：

一是按摩。

方法：双手十指自然分开，用指腹或指端从额前发际向后发际做环状揉动，然后再由两侧向头顶揉动按摩，用力均匀一致，如此

反复做 36 次，至头皮微热为度。

按摩最好在梳理完头发以后再进行，这样可以起到协同辅助的效果。

二是药物洗发。

药物洗发可以直接作用于皮肤组织和头发，以达到健发美发的目的。外用药物有润发、洁发、香发、乌发和防治脱发等作用。如香发散：零陵香 30g、辛夷 15g、玫瑰花 15g、檀香 18g、大黄 12g、甘草 12g、牡丹皮 12g、山柰 9g、丁香 9g、细辛 9g、苏合香油 9g、白芷 9g，研药为细末，用苏合香油拌匀，晾干，最后将药面掺发上。本品有洁发香发的作用，久用可使落发重生，至老头发不白。

目、耳、鼻的保健

目、耳、鼻均为五官之一，与人的五脏六腑有着密切关系，其生理病理变化往往直接影响到人体的健康。养生名家都很重视保养目、耳、鼻，他们通过按摩等方法来保持五官的正常功能。

下面为大家介绍几种常用的按摩方法：

点按穴位：用食指指肚或大拇指的指背第一关节处，点按丝竹空、鱼腰，或攒竹、四白、太阳穴等。

手法由轻到重，以有明显的酸胀感为准，然后再轻揉抚摸几次。

此种按摩法有健目、明目之功效。

鸣天鼓：以两掌心捂住两耳孔，五指置于脑后，用两手中间的三指轻轻叩击后脑部 24 次，然后两手掌连续开合 10 次。

注意，在做此运动时，要自始至终闭目养神，手法由轻到重，长期坚持，可防止老年性耳聋耳闭。

擦鼻：用两手大拇指的指背中间一节，相互擦热后，摩擦鼻梁两侧 24 次。

此种按摩方法能促进局部气血流通，预防感冒，对过敏性鼻炎也有辅助治疗效果。

四肢的保健

四肢是人体运动的重要器官，机体生命力的强盛与否，与四肢

的功能强弱密切相关。通常来说，四肢发达，手脚灵活，则表明机体的生命力旺盛；若四肢羸弱，手足行动迟缓，这是生命力下降的征兆，定是机体某些方面出现了问题。因此，强身保健应重视四肢的保养。对于四肢的保健，下面为大家介绍两种方法供大家参考。

手臂按摩。双手合掌互相摩擦至热，一手五指掌面放在另一手五指背面，从指端至手腕来回摩擦，以局部有热感为度，双手交替做。然后用手掌沿上肢内侧，从腕部向腋窝摩擦，再从肩部沿上肢外侧向下摩擦至腕部，一上一下为一次，做24次。

此方法可促进肌肤血液循环，使肌肉强健。

足浴。足浴可以促进血液循环，使足部血脉畅通，有助于消除疲劳。另外，足浴对心脏、肾脏及睡眠都有好处。

足浴的要领：在洗足时，要用手对足部进行全方位的按摩，每次大约20分钟左右。当然在进行足浴时也可以用一些中药煎汤洗足，这样防病效果会更好。

16 把握生物钟以养生



人的生命过程是一个太极八卦阴阳消长的过程，从出生到死亡，蕴涵着阳长阴消、阳消阴长的过程。因此，把握生物钟的消长规律能益寿延年。

》》 人体生物钟的奥秘

人的生命过程是复杂的，又是奇妙的，它无时无刻不在演奏着迷人的“生物节律交响乐”。这就是通常人们所说的生物钟。生物钟也叫生物节律、生物韵律，指的是生物体随时间作周期变化的包括生理、行为及形态结构等现象。

生物钟是生物体内的一种无形的“时钟”，实际上是生物体生命活动的内在节律性，它是由生物体内的时间结构序所决定的。

人体随时间节律有时、日、周、月、年等不同的周期性节律。例如，人体的体温在 24 小时内并不完全一样，早上 4 时最低，18 时最高，相差 1℃ 多。人体的正常的生理节律发生改变，往往是疾病的先兆或危险信号，纠正节律可以防治某些疾病。

如果我们留心自己的精力、自己的情绪就会惊讶的发现，它们都存在着周期现象，而这种周期现象是受生物钟控制的。

人的生物钟除了受大自然天体阴阳变化影响之外，也受个体生理、病理遗传、生活环境、生活习惯的影响。

人的生物钟和性周期有着密切关系，男、女生物钟与其各自的性周期有关。

男性的阴阳周期受遗精的影响，所以，男子不宜房事过劳的原因也就在于此，因为过于频繁的性生活会打乱生物钟的正常规律而致使阴性周期延长，阳性周期缩短，会影响到人的日常生活、工作。

女性的生物钟也对阴阳的消长有明显反映。具体表现在月经来临的前后时期。女性在月经净后，雌激素开始逐渐增多，阴分开始变浓。因为阴主静、性沉、质重、运动速度慢，所以，女性在此阶段会感到体沉肢重，人容易乏困而懒散。而到月经来临前一段时间，雌激素水平下降，孕酮水平增高，阴分开始变淡，阳

性成分开始增加。阳主动、性升、质轻、运动速度快，所以女性在这一时期内，会感觉自己身体轻快，人也会变得灵活而好动，整个人都会显得很活跃。这些现象都说明了生物钟的基础是阴阳的消长转化。

共同生活在一个环境中的人，如学校里共同住在一个寝室的女生，其月经周期会渐渐靠拢，因而阴、阳周期也慢慢趋于一致。在同一个办公室工作的人，生物钟也会在无形中同步。

宇宙万物产生节律的基础是阴阳消长，生物钟的实质是阴阳交替。因此，生物钟的关键在于维持一定的阴阳消长周期，并不一定非要和宇宙“合拍”，完全可以按照自身的节律进行。

事实上，生物节律并非都是与宇宙同步的。大自然有足够的事实证明生物存在着内源自律，如人体的脏器并不是步调一致的，夜晚肝脏工作最辛苦，要进行解毒、储备工作，中午则处于休息状态，因此，中午饭是不宜饮酒的，以免增加肝脏的负担。

宇宙万物由于自然竞争的缘故，为了求得生存，有的生物周期律与星体运转同步，有的则逆步。如以太阳（地球自转一周）所致昼夜节律而言，大部分生物呈现同步节律。即白昼兴奋、活动、进食，夜晚则抑制、睡眠、休息。小部分生物则恰恰相反，呈现为逆步节律，即夜晚活动，白昼睡眠。如猫、老鼠、猫头鹰、蚊子等，属逆步节律的动物。植物也一样，大部分白天开花，夜晚闭合，如夜合欢最为典型。少数则相反，如昙花则是在夜晚开花。

总之无论与宇宙同步或逆步皆统一于太极阴阳消长的基础之上。

生物钟的实质是太极阴阳消长节律，因此，只要建立一定的阴阳节奏，就可以打破依赖太阳的昼夜节律的。人体细胞中，核糖核酸和脱氧核糖核酸，分别为阴阳两种属性，影响着人体的阴阳消长。制造这两种物质即可驾驭人体的阴阳起伏节奏，即可应用于打破昼夜节奏。由于可以人为地使阴阳消长周期延长或缩短，所以，对养生具有重要意义。

生物钟与养生

生物钟对人健康的影响是非常巨大的。整个人类都是按以一昼夜为周期进行作息，人体的生理指标，如体温、血压、脉搏；人的体力、情绪、智力和妇女的月经周期；体内的信号，如脑电波、心电波、经络电位、体电磁场的变化，等等，都会随着昼夜变化作周期性变化。没有人否认这一系列的现象与人的健康毫无关系。

动物实验研究证明，干扰生物的时间节律会引起疾病。如将猴子的周期节律打乱，会导致心脏病；干扰蟑螂的时间节律，结果发生肿瘤。现代生物学和医学研究表明，在生物钟的支配下，人体各器官的机能时而亢奋，时而平和，交替张弛，具有周期变化的节律性。生理学家认为，假如人体生物钟紊乱，就会导致疾病、衰老甚至死亡。因此，把握生物钟的养生观点受到了科学家尤其是养生家的关注。

科学研究认为，人体内确有一只钟，控制着人体生理机能，如觉醒与睡眠，血压升与降、体温高与低、疾病与健康等生理活动的运行规律。这是因为人体内形形色色的荷尔蒙含量、生物酶的活性在一昼夜、一星期、一个月乃至一年中都在有规律地增减，从而使人的生理活动犹如一列火车按照自身的时刻表准确地运行。这种生理活动的规律性被科学家称之为“生物钟”。

实践证明，顺应生物钟是通往健康、长寿之路的关键因素之一。德国哲学家康德出生后身体一直很虚弱，青少年时期也经常闹病，但却出人意料地活到80岁高龄。他为何能长寿呢？有人对康德的生活这样评述：他的全部生活都按照最精确的天文钟作了估量计算，他晚上10点钟上床，早上5点钟起床，7点钟外出散步，几十年来他一直坚持不懈。哥尼斯堡的居民都按他来对钟表。生理学家认为，康德的长寿是顺应生物钟的结果。

近年来，科学家研究发现，人体生物钟的作用大致有以下几点：

第一，可形成良好的动力定型。大脑皮质是人体各种生理活动的最高指挥、调节器官，它的基本活动方式是条件反射。若长期定时地从事各项活动，就可以形成良性的条件反射。在生理学上称之为“动力定型”。

第二，通过生物钟掌握疾病的发作规律，有利于采取防范措施。

美国加州斯旺普司医学研究基金会的梅丽尔朱勒博士的研究表明，上午6~10点是局部缺血型心脏病、癌症、支气管炎、肺气肿等许多疾病的第一发病高峰期，而下午4~8点是心脏病第二发病高峰期。有以上疾病的人，对这两个时间段要保持高度警惕，或进行预防性吃药。

第三，利用生物钟规律安排打针吃药时间，既可提高疗效，又能减少药物的不良反应。如心脏病病人，既然在早上6~8点容易发生疾病，故在早8点服用心绞痛药物最有效。至于体育锻炼，则安排在下午4点之前，以避开心脏病的高发时间段。

第四，利用生物钟进行保健。如上午8点左右肝脏毒素最少，此时饮酒最易受害。下午4~6点心率和脉搏随运动发生变化，故为锻炼的最佳时间。由于大多数人中心睡眠时间为晚上12点到次日凌晨2点，故睡觉时间不得迟于晚上10点，以保证睡眠质量。

如何利用生物钟达到养生的目的呢？

要注意以下几点：

1. 生活要有规律。每天按时起居，按时工作，能使人精力充沛；每天定时进餐、定时大便等，以形成良好的“动力定型”。

2. 排除对生物钟的干扰。保养生物钟，是指消除那些干扰、破坏生物钟正常运转的因素。

比如，当人生气时，会出现心跳、呼吸加快，忧伤时会造成消化液分泌减少、食欲不振等。这些都严重地妨碍了生物钟的正常运转，所以，应尽量控制不良情绪的产生。

3. 提高应付工作和生活中不测事件的应变能力。总之，我们认

为，年轻人要及早认识、发现和掌握自己的生物钟，然后、逐步顺应它，使之发挥良性效果。老年人对几十年形成的生物钟要保养好，不要轻易改变它，免得引起生物钟紊乱而影响身心健康。我们深信，认识生物钟、掌握生物钟、顺应生物钟对维护和增进人们的身心健康是有帮助的。



顺应生物钟以养生

许多学者的研究指出，按照人的心理、智力和体力活动的生物节律，来安排一天、一周、一月、一年的作息制度，能提高工作效率和学习成绩，减轻疲劳，预防疾病防止意外事故的发生（所谓智力生物节律，就是人一天中有时记忆力好，有时则差，有一定的规律，如有的人早上5~9时记忆力好，而另一些人则是晚上记忆力好，等等）。反之假如突然不按体内的生物钟的节律安排作息，人就会在身体上感到疲劳、在精神上感到不舒适，最终就会影响到自身的健康。

因此，我们主张“顺应自然之道养生”。就是根据自然运转变，顺应大自然的规律，在生活、起居、饮食、劳动、作息等方面都养成良好习惯。每个人身体约有一百多种生理活动，都是由各自的生物钟支配的，有的昼高夜低，有的昼低夜高，有的晨高暮低，有的晨低暮高，而这些生物钟都是以24小时为周期，周而复始地运转，总称为“日钟”，其特点是有高低潮的波动。根据医学测知：

1~3点：是肝脏工作的时候，把有害物排出体外，又是新旧血液交换的时候。

3点：肌肉放松，血压降低，脉搏和呼吸次数减少。

4点：肌体处于最微弱的循环状态，脑部供血减少，重病的人容易死亡，睡眠易醒。

5点：肾脏分泌少，睡眠周期开始初醒。

6点：血压开始升高，心跳加快，体温上升，肾上腺皮质激素分泌开始增加，记忆力开始出现较好的初步。

7点：肾上腺皮质激素的分泌进入高潮。体温上升，血液加速循环，免疫功能加强。

8点：机体进入兴奋状态，肝脏将内毒排尽。此时不可饮酒，易引起不适，抵抗力减弱。性激素的分泌达到高潮，男性强于女性，大脑记忆力加强。

9点：神经活性提高，记忆力保持最佳状态，病感减轻，此时吃止痛药效果最佳，是心力旺盛时期。

10点：积极性上升，痛觉自消，创造力旺盛，虚度可惜。

11点：心律正常，心理积极。

12点：疲劳饥饿，是进餐时间。

13点：困倦欲生，激素变化，肝脏要休息。

14点：24小时周期中第二个低潮，反应迟缓。

15点：身体重新改善，工作能力恢复，分析能力、创造性旺盛。

16点：血液中的糖分增加，午饭后不要吃糖，否则出现代谢变化。

17点：听觉进入高潮，参加体育锻炼为宜。

18点：体力活动潜力处于加强，神经活动开始降低，运动员加强训练，成绩可提高。

19点：血压升高，心理下降，精神不稳定，容易激动，情绪易波动。

20点：当天的饮食消化储备反应良好，司机处于最佳状况，一路平安，情绪稳定。

21点：记忆力最高效时，作家开始写作。

22点：体温开始下降，睡意生，白细胞增加，呼吸减慢，脉搏、心跳降低，激素分泌水平下降，功能处于低潮。

23点：细胞修复工作开始，困倦，想睡，不宜工作，亟待休息。

24点即0点：是生理周期开始变换细胞的时候，此时机体、大

脑、心理、神经等处于安静状态，是待以恢复功能的时刻。

人一天的活动要顺应体内的规律变化。人的生命活动，白天工作，晚上恢复生理机能，休息睡眠以顺应生物钟是自然的正轨、生命的进程。如果日夜工作，势必把体内许多正常的节律打乱。造成生物钟磨损。有的人享受夜生活，潇洒度日，取乐夜生活，减寿、破坏健康，是自我残害。因此，应把生物钟视为生命的一把钥匙，只有顺从生物钟合理安排工作、劳动，才能健康长寿。

17 达生观与养生



“达”指通晓、通达，“生”指生存、生命，“达生”，就是通达生命的意思。怎样才能“达生”呢？那就是要摒除各种外欲，要心神宁寂，事事释然，如此便能达到养生的目的。《周易》对此亦有着深刻的见解。

》》 养生先养心

古语云：“养生以养心为主，故心不病则神不病，神不病则人不病。”意思是说：养生应当以养心为主，因为心不病则神不病，神不病则人不病。

而养生的关键又在于专注，凝聚神气，神凝聚则气亦聚，气凝聚则形体安全。如果每天都在劳累、混乱、忧愁、烦扰中度过，神不能安居于心中，则容易衰老。这是养生的大忌。

心对于人体，如同君主在国中处于主宰地位；九窍各有不同的功能，正如百官各有自己的职责一样。如果心能保持正常，九窍等各器官也就能有条不紊地发挥其作用；如果心里充满着各种嗜欲杂念，眼睛就看不见颜色，耳朵就听不见声音。所以，心要是违背了（清静寡欲的）基本规律，各个器官也就会失去各自应有的作用。

关于养心，《周易》同样非常重视。《易·象卦》曰：“山下有泽，损，君子以惩忿窒欲。”

损，是损卦，由八卦中的兑、艮二卦构成。兑为泽，艮为山。兑是损卦中的下卦，艮是损卦中的上卦。所以：山下有泽。卦名为《损》，即彖辞所说的“损下益上”之义。

东汉经学大师郑康成对此的解释是：“山在地上，泽在地下，山之所以能高出于地上，是因为泽能自损，泽自损到地下，使自己成为泽，让所损出之土堆积、增高，使其成为山。”这是损卦中的自然现象。孔子将这种现象指归人事，教人从卦象中学习损己利人的行为，以此来修养自己的道德。而损己利人的基本涵养就是“惩忿窒欲”。

“惩忿窒欲”是什么意思呢？

“惩”在这里的意思当止讲，惩又通征；忿是忿怒；窒是窒塞；欲是贪欲。意思就是说要制止心中的忿怒、不满，防止心生贪欲。

系辞传说：“形而上者谓之道，形而下者谓之器”，惩忿窒欲一语兼含形上形下之义。就形而下说，无论个人或群体，如果能做到惩忿窒欲，就能趋吉避凶。就形而上说，惩忿窒欲就是修道。世间每一个人都有圣人的天性和明德，之所以沦落为凡夫俗子，是因为被人的七情六欲所困。因此，只有学圣人，具备大智大仁大勇，才能做到自由自在。学习圣人，并没有什么诀窍，只要能做到“惩忿窒欲”就可以了。这里《周易》明确地提出了养心的重要性。

古语云：“仁人之所以多寿者，外无贪而内清静，心和平而不失中正，取天地之美其身，是其且多且治。”意思是说，仁人之所以能长寿，是因为他（她）对外没有贪欲，身心清静无为无邪，心态平和而不失中庸之道，能效法天地间包容万事万物的美德而修其身心，所以他（她）们才得以多寿，得以制约本人的言行使之符合社会和法纪的需要。

为人如果能做到意志清闲而没有欲望，心绪安详而无所畏惧，心无怨恨愤怒，思想上没有忧患，以恬淡愉快为本，以自得其乐而功。就可使“形体不敝，精神不散”，这样可健康长寿。

以德养生

“德”在《易传》思想体系中不仅仅是一个反映人类社会行为规范的伦理范畴，而且还是一个统摄自然界和人类社会运动变化发展规律的哲学范畴，此外，对养生更具有指导意义。

《易经》曰：“地势坤，君子以厚德载物。”朱熹对此的解释是：“地，坤之象，亦一而已。故不言重，而言其势之顺，则见其高下相因之无穷，至顺极厚而无所不载也。”对于“地势坤，君子以厚德载物”这句话的解释，明人林希元的解释似乎更为妥当，他说：“地势坤，言地势顺也。于此就见其厚，故君子以厚德载物。盖坤之象为

地，重之又得《坤》焉，则是地之形势，高下相因，顿伏相仍，地势之顺，亦唯其厚耳。不厚，则高下相因便倾陷了，安得如此之顺。唯其厚，故能无不持载，故君子厚德以承载天下之物。夫天下之物多矣，君子以一身任天下之责。群黎百姓，倚我以为安。鸟兽昆虫草木，亦倚我以为命。”以此而论，君子须有宽厚容人之德。如《文言·坤》所说：“敬以直内，义以方外。敬义立而德不孤。”也正是在此意义上，孔颖达说：“身有敬，义以接于人，则人亦敬，义以应之，是‘德不孤’也。”“德不孤”，必有邻，内心品行纯正，行为适宜，内心和外化的行为完美的结合起来，美德才能广布，德性才能周正，于事于物才能亨通畅达。君子惟有具备了这样的品格才能以“宽厚之德容载万物”，才能身心安康，享受天伦之乐。可见《周易·坤卦》暗含了以德养生之义。

关于以德养生的主张，孔子提出了“仁者寿”的观点。

《论语》子曰：“知（智）者乐水，仁者乐山，知者动，仁者静，知者乐，仁者寿。”

明代养生学家石天基也说：“善养生者，当以德为主，而以调养为佐，二者并行不悖，体自健而寿命自可延年。”他明确指出，道德修养是主要的，身体调养是辅助的，如果主辅结合，匹配得当，就一定能身体健康，心理顺畅，从而“寿命自可延年”。

那么，为什么道德高尚的“仁者”能够长寿？

关于这个问题的答案，《孔子家语》通过哀公与孔子的一问一答对此作了解释：

“哀公问于孔子曰：智者寿乎？仁者寿乎？孔子曰：然。人有三死，而非其命也，已取也。夫寝处不时，饮食不节，逸劳过度者，疾共杀之；居下位而上干其君，嗜欲无厌而求不止者，刑共杀之；以少犯众，以弱侮强，忿怒不类，动不量力，兵共杀之；此三者，死于非命也，人自取之。若夫智士仁人将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿焉，不说宜乎。”

这段话讲了三个意思：首先是以肯定的态度回答了哀公的提问，

认为有高尚道德的人确实是可以长寿的。然后指出，人的死亡本应是生命发展的必然结果（“命”），但有些死亡却并非如此，而是由于人们养生不当而导致的，即所谓“已取也”。最后分析了“仁者寿”的理由和依据。这就是：身体保养合乎节律，动静结合恰到好处，当喜而喜、当怒而怒，才不会伤害人的身体。

汉代董仲舒明确指出：“仁人之所以多寿者，外无贪而内清静，心平和而不失中正，取天地之美以养其身。”就是说，一个道德修养好的人，可以免除贪欲之心，使自己保持“内清静”、“心平和”，从而身心健康，延年益寿。

可以说，无论是孔夫子“仁者寿”的观点，还是董仲舒所说的“德”能养生的主张，皆是《周易·坤》卦思想的继承和发展，即道德高尚的人，节制贪欲、调控喜怒、心理平和、情绪不乱、气机通顺、血脉畅达，自然会身心健康，益寿延年。

据现代医学研究表明，高尚的德行确实有益于健康长寿。这是因为善良、高尚的品性，内无贪欲，外无烦扰，有利于保持心理平衡。这种良好的心态，能促进机体分泌更多的有益的激素、酶类和乙酰胆碱物质。这些分泌物能把人体的血液循环和神经兴奋调节到最佳状态，从而增强人体抗病机能。

反之，那些败坏社会道德风气、行为悖于社会伦理的人，其内心虚恐、内疚、自责、寝食不安，精神高度紧张。这种不良情绪，必然会引起神经中枢、内分泌功能的失调，人体各组织器官系统受到强烈扰动。长此以往，必然诱发各种身心疾病，如癌症、心脑血管等疾病，导致机体早衰，进而寿命缩短。

所以，我们应重视并努力弘扬以德养生思想，促使人们在追求健康的道路上更加自觉地提高自身道德修养素质，摒除各种有悖于社会人伦道德的行为，净化社会风气，促进社会文明进步。做到对自身，达到强身健体的目的；对社会，做一个厚德以载物的君子。

以善养生

现实生活中，很多人往往会因为争取一些蝇头小利而与人争斗，生气、甚至恶语相向。这样的现象、场景在生活中随处可见。人们往往会忽略恶劣情绪对身心造成的伤害。现代医学表明，一个性情暴戾的人，即使让他经常服用最好的营养品，经常练习最佳的健身运动，其寿命也远不如性情温和者长寿。现代心理健康学更是提示人们：要健康长寿，先得树立一个心理保健的座右铭——友善。

《道德经》曰：“上善若水。水善利万物而不争；处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。”《周易·坤象》曰：“地势坤，君子以厚德载物。至哉坤元，万物资生，及顺承天。坤厚载物，德合无疆。含弘光大。”这些精辟的言语无不向我们阐明这样一个道理：至善为人的最高境界要像水、像大地一样。深厚的德行如大地一样宽广厚实，像大地一样载育万物和生长万物，容纳百川。君子为人处事时，要心胸开阔，立志高远，严于律己，宽以待人。水善于帮助万物而不与万物相争。它能停留于众人所不喜欢的地方，所以就接近于道（思想和方略）了。心修上善之人，居住要像水那样安于卑下，存心要像水那样沉静，交友要像水那样亲和，言语要像水那样真诚，为政要像水那样有条有理、因势利导，办事要像水那样无所不能、随方且圆，行为要像水那样待机而动、后续勃发。这样才能称得上：“上善若水，厚德载物”。

一个人，如果心存善意，他就会乐于助人，交友时就会像水那样亲和，与人交谈时就会像水那样真诚。这样的人往往心中长存欣慰之感，愉悦之感。心存善意之人，其行为也会光明磊落，也乐于接受常人所不能接纳之事物，能像水一样停留在众人所不喜欢的地方，因此，这样的人往往能心存轻松感。

总之，心存善意的人，会始终保持泰然自若的心理状态，这种心理状态能把血液的流量和神经细胞的兴奋度调至最佳状态，从而提高了机体的抗病能力。所以，心存善意是养生不可缺少的高级营养素。

《大有卦·彖传》曰：“君子以遏恶扬善，顺天休命。”明确地提出了做人要“遏恶扬善”，以善待人。《周易》认为，立身做人要自觉地扬善去恶。

《周易·系辞上传》中说：“易其至矣乎！夫易，圣人所以崇德广业也。知崇礼卑，崇效天，卑法地。”这就告诉我们，智慧应当像天一般高明；行为应当像地一般谦卑；睿知圣哲，遵循这一天的法则，崇尚智慧与礼仪，使道德修养有所成就，不仅独善其身，而且能施展于事业中兼善天下。将道德修养、聪明才智，施展于事业中，使人与物一起得到帮助，这就应了天地的变化法则，符合生生不息的宇宙精神。效法宇宙精神，自强不息，这是《易经》的道德理想。阴阳、刚柔、动静，于循环无穷的变化作用中，使宇宙生成，发展，进化，调和，统一；符合这一宇宙精神就是善。传统道德上的仁、义、礼、智、信，就是善，宇宙精神本来如此。

关于为什么要以善来指导自己的行为，周易也有很明确的阐述。

《周易·系辞下传》曰：“小人以小善谓无益，而弗为也；以小恶为无伤，而弗去也。故恶积而不可掩，罪大而不可解。”意思是说胸无大志的人会看不起小善，认为行小善毫无意义而不会去亲力亲为；相反，他们会认为小的危害不会造成大的影响进而放纵自己去做，直到罪行增加到无可挽回的地步，才会后悔，可此时为时已晚。因此，《周易》告诫人们，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。

综上所述，《周易》强调的以善养生主要从人的行为和心理来进行阐述。

而据最近美国科学家研究发现，心存善意的人在被激怒和心烦意乱时，其体内的副交感神经就会不失时机地发挥作用，使人很快心平气和下来，进而有效地控制情绪的滋生。而保持心理平衡，可

使心脏病患者的死亡率和复发率减少一半。由此可见，与人为善确有养生的功效。



诚信养生

“诚信”两字《周易》尤为重视，被其列为做人的根本。《易传·系辞上》说：“人之所助者，信也”，意思是说人在世界上之所以为人，就是依靠诚信，如果人没有了诚信，人就不能再算作人，而沦落为动物了。因此，《周易》六十四卦中专门有《中孚》卦讲诚信，其九五爻“有孚挛如，无咎”，表明如果人有诚信，并且连续不断地讲求诚信，就不会有灾祸来临，没有灾害降临自身，自然就能保身体平安了。

诚信在《周易》的义理中既是做人的底线，也是做人应追求的一种境界，它可以分为四个层次。

第一个层次为做人的底线。

《彖传》曰：“行险而不失其信”，意思是说人可以行险，可以稍稍偏离人的轨道，但是不能失去诚信；

第二个层次是做人要遵守诺言。

《序卦》曰：“有其信者必行之”，意思是说做人必须遵守诺言，也就是孔夫子所说的“言必信”；

第三个层次是要赋予诚信以道德意义，使诚信得以提升。

《文言》曰：“忠信所以进德也，修辞立其诚”，就是要将诚信作为“进德”、“修业”的基础，赋予诚信以崇高的道德意义，使诚信得以提升；

第四个层次是让诚信和道德一体。

《系辞》曰：“默而成之，不言而信，存乎德行”，意思是诚信与道德一体，诚信是不言自明的。

有道德修养的仁人君子，就要像《乾卦》所说：“与天地合其

德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶”，在“天地之心”的激励之下自我超升。

诚，是心之本体，是守仁行义，尽心、知性、知天的必由之路；更是天玄地黄，正位居体，与天地互参，大化流行，天人合一的本体。而天人合一是养生的最高境界，因此说诚信自然是养生之道。

荀子同样非常重视“诚”，认为“诚”是所有德行的基础。他说：“君子养心莫善于诚，至诚则无它事矣。”把“诚”当做最重要的道德观念的是《中庸》。《中庸》说：“诚者，天之道也；诚之者，人之道也。诚者，不勉而中，不思而得，从容中道，圣人也。诚之者，择善而固执之者也。”可见，至诚是一种尽性知天并达到天人合一的崇高境界，所以，诚信是养生的法宝了。

也许有朋友会问，我看了半天也没明白诚信到底为何能起到养生的作用，其实这个问题的答案在本书的前面章节中已经讲述过。人的生、长、壮、老、寿夭及诸多生理活动和情志调控都依赖于“神”的主宰，“神”是人生命的内核。而所谓“全神”，即重视修身养性，积德行善，至诚守信使人的心态保持宁静安乐，达到至善至美的境地。人如果为追求利益不讲诚信，沦为物质金钱的奴隶，享受穷奢极侈，醉生梦死的生活，那么“神”就会涣散不全，此时，病邪会乘机侵袭人体，那么，人难免有性命之忧。所以，积德行善，至诚守信能保“神”不散，“神”不散自然就能延年益寿，这就是诚信能养生的道理所在。

宽容养生

宽容，在我们日常生活中更多地被理解为一种处世态度，一种自我要求。很少有人能把宽容和养生联系起来，然而事实是，早在数千年前，《周易》就已经将宽容列为了养生法门之一。

《周易·师卦》曰：“地中有水，师；君子以容民畜众。”即认

为，为人当以宽容待人待事，认为只有拥有一颗宽容心，才能万事亨通。

《礼记·大学》有言：“富润屋，德润心，心广体胖。”此处说的“胖”是安详舒泰，身体健康之意。心广即心宽。胸怀宽广，能容天下难容之事。对他人的宽容，也是自我解脱。

有专家预测，21世纪关于健康的主题将是心理养生。所谓心理养生，就是从精神上保持良好的状态，以此来保障机体功能的正常发挥，进而达到防病健身、延年益寿的目的。

人在社会交往中，难免会遇上吃亏、被误解、受委屈的时候，当你面临这种情形时，最明智的做法是选择宽容。

宽容是一种良好的心理品质，它不仅包含着理解和原谅，更显示着气度和胸襟。一个没有宽容心，只知道苛求别人的人，其心理往往处于紧张状态，这种经常性的或是长久性的紧张，会导致神经兴奋、血管收缩、血压升高，使其心理、生理进入恶性循环，自然会对人体健康造成危害。所以，一个人应该学会宽容，如果能做到宽以待人，自然不会对身心造成伤害，自然会有利于健康。

现代医学研究表明，人在发怒时，压力激素皮质醇分泌剧增，如果愤怒的情绪持续时间过长，激素就会削弱人体的抗病能力。此外，皮质醇激素的升高，还会促使血压升高，诱发心脑血管疾病。皮质醇激素也不利于冠状动脉内膜破损的修复，长期愤怒或生闷气，更不利于人体细胞内的“看门者”基因的正常工作，容易使人患癌症。

为了验证愤怒、生闷气会对人体造成伤害，曾有一个实验，要求10名自愿接受实验的大学生分别采用宽容和非宽容的态度来回忆一个自己受伤害的情景，每个过程持续大约15秒，然后进入一个放松期。实验要求在非宽容期间，他们要在脑海中重放事件的全过程，回忆他们所受的不公平待遇，他们感受是什么样子以及他们持续怨恨时的感觉。结果发现，在非宽容时期学生们

的心率增加，血压升高，但是当学生选择对伤害他们的人采取宽容态度，并且主要集中在对他们的人格原谅时，他们的心率、血压又渐渐恢复了正常。

由此可见，宽容于己确实是有好处的。相比之下，生闷气对身体的危害更大。主要都有哪些危害呢？

1. 对呼吸系统有害。生闷气可引起气促、胸闷、气逆、咳嗽和哮喘等疾病；
2. 对肝脏有危害。生闷气容易造成肝郁不舒，肝气不顺，肝胆不和；
3. 对消化系统有害。气满填肠后不知饥渴，气滞于胃，使消化系统停止蠕动；
4. 对心脏有危害。气久滞不出，就会侵入心脏，容易引起心跳加速；
5. 对神经系统有危害。生闷气会干扰神经，能引起失眠；
6. 对肾脏有危害。逆气冲肾脏，会出现肾衰、尿频；
7. 对内分泌有危害。可引起甲状腺机能亢进。

既然生闷气对身体有这么多害处，那如何防止生闷气，保证身体不受伤害呢？唯一的办法就是让自己拥有一颗宽容心。长期拥有一颗宽容心，就能避免这些危害，因此，宽容是一种养生的好方法。

《周易·咸卦》曰：“山上有泽，咸。君子以虚受人”。就是主张人要有宽容的胸怀，对人对事要包容和接纳。

人生在世，要学会宽容。《尚书》中有“有容，德乃大”之说，对别人的释怀，即是对自己善待，善待自己就能达到防病健身、延年益寿的目的。

☞ 旷达、淡泊养生

养生的主旨是要身体健康，而身体健康要求首先必须精神健康。

我国著名中医学家裘沛然先生认为，养生首先不要贪生，要有豁达的思想与淡泊的胸怀，在宏观上树立旷达、淡泊的养生观，要充分认识到世间万物有生必有死，生不必贪恋，死不必畏惧。只有在精神上不畏惧死亡，人才能有健康而充满生机的思想境界。精神旷达才能心境泰然，身体才能健康，生命才能长寿。

淡泊，即恬淡寡欲，不追求名利。清末张之洞的养生名联说：“无求便是安心法”；当代著名作家冰心认为：“人到无求品自高”，这些都说明淡泊是一种崇高的境界和心态，是对人生追求在深层次上的定位。

一个人如果能不争名，不争利，甘于寂寞，甘于吃苦，甘于简单，默默耕耘便具备了淡泊的心态，就不会在世俗中随波逐流，追逐名利；就不会因为得到身外之物而大喜，也不会因有所失而大悲；也不会对世事他人牢骚满腹，攀比嫉妒。不与人争不是躲避和退缩，也不是消极怠工，而是一种经风经雨之后的旷达与沉稳，宁静与淡泊。

明朝杨慎写过一首闻名古今的词，“滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。是非成败转头空。青山依旧在，几度夕阳红。白发渔樵江渚上，惯看秋月春风。一壶浊酒喜相逢。古今多少事，都付笑谈中。”从中可以看出作者旷达超脱，只求一份宁静与淡泊的人生观。

《周易·乾卦》曰：“潜龙勿用”，意思是说君子要具有龙的刚健和德行，并且要能做到含而不露，能做到不因时世的转变而转变自己的志节，要有淡泊名利不求功名的旷达情怀。

淡泊的心态使人始终处于平和的状态，保持一颗平常心，就能知足常乐，即便是身居高位也能做到不骄傲，不贪婪；身份低微也能不对人溜须拍马。无论是身处顺境还是身处逆境，都能做到怡然自得，随遇而安，这样一来，一切有损身心健康因素，就会远离你而去了。

顺应自然盛衰

人类的生命起源于自然界，故此人自然是自然界的一部分，自然界的阴阳四时万物是人类赖以生存的必要条件。自然界的运动变化，会间接或直接影响到人体的健康。

《序卦传》说：“有天地然后有万物，有万物然后有男女，有男女然后有夫妇”。人与自然共同构成了一个统一的不可分割的整体，其所反映出的天人关系是人与自然有着共同的规律，人类时刻受自然法则的支配和制约。所以，养生就必须顺应自然界的阴阳消长、四时的生长收藏变化规律。关于顺应自然盛衰我在第八章进行过详细讲解，在本节旧话重提主要是从心态上告诉大家，养生要用一种平和的心态对待，生、老、病、死都是每一个人必经的事情，就算是你每天专注于养生也并不能保证说明你这一生就不会得什么疾病，因此，希望大家用一种淡然的心态来对待，用一种顺其自然的心态来对待人的盛衰。

《易·杂卦》说：“损益，衰盛之始也”。即说明凡事要顺应盛衰，盛者必损，损者必益，此自然之势也。

顺应自然盛衰规律在《周易》卦象中有许多体现，如乾卦的初九爻至上九爻，随着阳气的由微到盛，活动也应由潜伏开始转向运动。

《周易》中的六十四卦，反映着阴阳的盛衰规律。《内经》顺应阴阳盛衰规律摄生，提出“春夏养阳，秋冬养阴”的名言。如《素问·四气调神大论》指出：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴……故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者圣人之行，愚人佩之。从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱”。《素问·四气调神篇》说：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，

逆之则灾害生，从之则苛疾不起”。为中医养生学奠定了理论基础。

自然界之阴阳消长存在着一定规律，人与自然界的阴阳变化有着同步律。一年内或一日内，阴阳消长转化存在着阴极阳生，阳极阴长阶段以及阴阳的相对平衡时期，自然界子午为阴阳之极，卯酉为阴阳之中。《周易》复、姤二卦分居子午，大壮、观卦时值卯酉。

人的生命过程同样如此，生长壮老也代表着生命周期的阴阳变化。所以，人体的摄生原则也应顺应自然界的阴阳消长规律。如午后（1点以后）睡一小时，不如午前（1点以前）睡一刻钟效果好。说明应用四时阴阳盛衰规律养生，将收到事半功倍之效。

顺应自然盛衰规律养生，实际上就是要求大家顺势而为。人养生的根本在于强调内外环境的统一性。正如《素问·生气通天篇》所说：“阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭，是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄”。《素问·五常政大论》说：“根于中，命曰神机，神去则机息。根于外者，命曰气立，气止则化绝”。所谓神机，是指机体的内环境，所谓气立，是指外部条件，“根于中者”、“根于外者”即言个体只有立足于内外环境的统一才能生存，因此，养生也必须维持内外环境的统一，顺其自然，这就是《周易》所倡导的养生大道。

18 抗衰老以养生



世间万物，有生必有死，所以，衰老和死亡是不可抗拒的自然规律，但是，衰老和死亡却是可以延缓的。《周易》阴阳消长理论指出了生命是一个阴阳消长盛衰变化的过程，太极生物钟更是蕴藏着衰老和抗衰老的奥秘，学习这一理论，对抗衰老，养生有着极为重要的意义。



现代衰老机制

衰老又称为老化，分为生理衰老和病理衰老两种类型。生理衰老是指生物体自成熟期开始后，随年龄的增长，慢慢的，全身复杂的形态结构与生理功能开始出现不可逆转的退行性变化。而病理衰老是指由于各种疾病或异常因素而引起的生物体未到成熟期即出现衰老现象。

对衰老机制的研究自 20 世纪 40 年代才进入生理、生化及形成，诸方面系统的研究。目前，对衰老机制的认识各不相同，有人统计后得出的数字是 200 多种，有人认为至少有 300 多种，更有甚者认为有多少老年学家就有多少种学说，可以说是众说纷纭。归纳起来，影响较为深远的学说有以下几种。

程序衰老说

程序衰老说认为，生物体的衰老如同生物体的发育、生长急成熟相似，都是由某种遗传程序规定，按时表达出来的生命现象。如人胚手指、足趾的发育约在 55 天指（趾）间的蹼才坏死，使各指（趾）分开。人体出生后，其身体各器官的生长发育、恒齿对乳齿的替换、胸腺的发育和萎缩、女性月经的初潮与闭经等都是按一定程序表现出来的。

据实验证明，个体的衰老程序由存在于细胞核内的 DNA 掌控。但是，就 DNA 如何控制衰老目前也有多种猜测，主要有：基因密码受到限制说，重复基因耗损等。

体细胞突变说

体细胞突变说认为，机体的体细胞可产生突变，使功能下降，从而导致生物体提前死亡。突变，就是正常基因在外界的影响下，受到伤害。造成这种现象的原因有可能是由于环境本身的辐射作用，或拟放射性媒质在体内的积累所致。支持此种观点的实验主要是接

受电离辐射的生物体，其寿命明显缩短。

但是，这种学说并没有得到广泛认可，因为更有实验直接反驳了体细胞突变说，如用蜂做的实验，在研究辐射效应与寿命时比较了单倍体与双倍体动物，证明虽然单倍体对电离辐射更敏感，但两种动物寿命相同，这种结果与衰老的体细胞突变说很难协调一致。

最近十多年来对此说法的直接实验很少，但较新立论的体细胞突变说依然有实验的支持，例如，在衰老中随机出现可动基因或基因叠接的可能性仍待用现代生物学技术来检验。可能这类机制不仅对限制寿命而且对改变最大寿限的特殊过程都有重要意义。总之，从现代分子遗传学角度重新检验这一学说仍有必要。

错误成灾说

错误成灾说，是由奥格尔（Orgel）首先提出的。近年来这个观点有所发展。奥格尔认为，细胞在合成结构蛋白过程中完全有可能随机地发生错误，包括掺入氨基酸的种类或氨基酸排列位置的错误，如果出错在酶蛋白的活性中心则会使酶活性或特异性降低。如果出错在与信息传递有关的 DNA 或 RNA 聚合酶，则会产生有差错的 DNA 或 RNA，由此会导致又一轮的合成错误。如此重复，导致错误按指数增加，使细胞乃至个体衰老、死亡。

错误成灾说提出后，很多学者为了验证这一观点的正确与否，进行了各种各样的实验，有些实验成果支持了错误成灾理论，同样，能推翻此学说的实验也不少。直到现在，仍然无法对此学说进行彻底的否定或是彻底的肯定。但是，多数学者都不认同错误成灾是机体衰老的原发机理。即便是从核酸到蛋白质的信息传递中很有可能出现错误，且出现频度在衰老中轻度增加，但是，学者们仍然没有搞清这种公认的增加在引起衰老或老死方面有何重要意义。这有待于深入研究。

自由基说

自由基说最先由哈曼（Harman）提出，他认为，生物体的衰老过程根源于自由基对细胞及组织的损害。在生物体进行新陈代谢的

过程中，自由基不断地产生，并对自身组织发挥毒性作用。如自由基会攻击生物膜中的多不饱和脂肪酸，对膜结构及有关酶都造成危害，尤其是线粒体，氧的利用率非常高，是自由基的重要来源，线粒体 DNA 缺少保护蛋白及修复能力，因而最易受自由基的损害。哈曼认为，生物体的各部成分都有随机遭受自由基损害的可能性。尽管生物体有天生的防御系统来保护细胞组织免受损害，但是由于自由基无所不在，而且随时产生，因此，当自由基的损伤在防御体系不足的情况下随年龄增长累积起来，终而导致衰老死亡。

关于这种学说的正确与否，目前同样存在着不同的看法。现阶段还没有办法直接测定自由基对衰老的影响，但有不少间接实验支持这一学说，例如，给实验动物以自由基反应抑制剂可加强动物免疫功能、神经活动、延缓脂褐质堆积，甚至延长寿命。此外，有些实验是测定不同年龄机体内的抗氧化剂水平，老人血液中硒及硫醇水平降低，血浆、血小板、白细胞的维生素 C 水平显著低下，这些抗氧化剂水平的下降反映了老年机体对自由基的抑制能力下降，因而这类实验也间接地支持了自由基学说。但是，也并非所有的实验都能证明抗氧化剂一类药物可以推迟衰老。有人认为，那些使用抗氧化剂导致动物延寿的实验是因为动物食欲不振，反映为体重减轻，因此，他们认为控制食量比抗氧化剂更起延寿作用。由此看来，关于自由基对衰老的作用机理仍有争论，有待更深入的研究。

以上这些学说看似有理，但对衰老却得不出共识，而且每一种学说都有无法令人信服的地方，这说明人体衰老的复杂性。因此，关于抗衰老以养生，我们有很多需要去了解的地方。

衰老的产生机制

衰老的产生机制，依据《周易》太极八卦阴阳消长理论，衰老是由于阴分的增长，阳分的消减造成的。这里所说的阴分并不是指

生理性的阴气，而是指病理性的阴气。病理性阴分的增长，主要包括阳性的动势减弱，阴性的惰性增强。具体表现为细胞代谢活力消退，各种代谢物质的活性减弱以及生命的运转过程出现惰性，如细胞运动速度减慢细胞活动迟滞，调节失灵……尤其是各种阴性惰性物质的大量增加，更加阻碍了细胞的运动过程。

现代医学已经留意到了人随着年龄的增加，一些惰性物质在体内逐渐出现，如褐脂质的大量出现，甚至堆积，如控制基因的组蛋白，导致基因的堆积；脑垂体分泌的抑制细胞，利用甲状腺素的“死亡激素”；还有由于蛋白质合成过程的差误随着年龄增大，因而会使废物似的异常蛋白质堆积在细胞内。因为细胞间隙被代谢“垃圾”堆积；所以，阻碍了细胞的正常代谢而老化。另外，过度异常的交联干扰会造成结缔组织细胞通透性能下降，使其代谢滞缓；甚至在 DNA 发生股间交联，使细胞活力弱化。或在 DNA 链上出现“衰老基因”。这些现象都说明了“阴分”的增长目的在于通过各种渠道作用于细胞，使细胞本身的活性降低或产生大量的“阴分”物质（惰性物质）使细胞不能正常活动，生命过程失于正常运转，从而产生衰老。这实际上就是阴长致使阳消的过程。

为什么细胞运动的减弱会造成衰老的来临呢？

《周易》曰：“生生之谓易”，强调运动对生命的重要性。生命在于运动，而细胞是生命的基本单位，细胞活动是生命活动的基本形式，一旦细胞运动受阻，衰老自然也就来临了。既然知道了细胞不能正常运动是导致机体衰老的原因，那么，说明抗衰老的原则应该是维护和恢复细胞的正常运动。

另外，从人死亡的瞬间来看，当时形体还实实在在的存在着，由此可以证明死亡是阳性生命信息的终结，而此时，“阴”完全取而代之。民间有一句俗语叫：“人死如灯灭”，这里的“灯灭”指的就是阳亡。阳亡，意味着生命活动的终结，但并不意味着人体这个物质的消灭。可以说，天地万物都属于宇宙，人也不例外，人是宇宙的人，人身上的一切物质和能量都来源于宇宙，人死后，人体所拥

有的所有物质将归于宇宙，转化为其他物质，再成为其他生命的物质，这就是物质不灭定律。

总之，细胞运动的减弱会导致衰老的来临，“阳”被“阴”所替就会使生命走到终点，明白这两点，对抗衰老，延长寿命很有指导意义。



衰老能延缓但死难逃

人体的潜力是巨大的，据科学表明，人到老年，其大脑细胞仅仅开发了总量的20%，还剩余了80%的大脑储备没有动用过。依据《周易》“脑不衰则全身不衰”的观点，衰老是完全可以延缓的。

据现代医学研究表明，人体全身血管总长度90%的微循环床，在平时也就开放了20%左右。基因的双链DNA分子，近乎近一半基因处于“沉睡”状态；其余，如人的内分泌系统、消化系统、心肌纤维等也有相当一部分处于闲置状态，这些充分说明衰老的延缓有着相当雄厚的物质基础。

根据八卦太极阴阳消长理论，阴极——阳生，所以，人不但能延缓衰老的进程，而且还能返老还童。但是，人终究逃不掉再次衰老和最终死亡的命运。

我曾看过由天津科技出版社出版的《健康与长寿知识问答》一书，书中详细地记载了这样一件事，在湖南省长沙市菲园街，有一个名叫余金燕的人，生于1872年，在她109岁也就是1981年的时候，突然生了一场大病，人已经到了只剩下一口气的情况，所有的亲人都认为老人快不行了，都忙着准备给她办理后事。谁知，就这样持续一段时间后，老人竟然逐渐苏醒来，又活了过来，最让人惊讶的是，这位老人原先花白的头发竟然慢慢地开始变黑，已经绝经几十年的月经又开始来了，皮肤的皱纹也渐渐消失，嘴里还长出了新牙，所有的生命迹象显示，老人又重新焕发了青春。这种情况尽

管可能只是个例，但是，既然能出现一个，就必然能出现多个，因为人的生命基础是相同的。这更说明，虽然衰老和死亡不可避免，但是返老还童和枯木逢春的希望还是存在的。

八卦太极生命钟阴阳消长理论认为，盛极必衰，阳极——阴生。所以，要想达到抗衰老，延寿的目的，可以延长阳盛极期（午时）以前的任何一个阶段，这样一来就能推迟阳极点的到来，从而使机体的寿命延长。

那么，怎样才能推迟阳极期的到来呢？

第一，人在青少年时期，要将重心放到大脑发育上，尽可能将注意力集中到大脑的开发方面，防止早恋、早婚、早育，这样就能达到延缓性成熟期的到来。只要性成熟期推迟了，阳极期自然也会随之推迟，那么衰老的进程也必将得到有效的延缓。因此，人在青少年期一定要将注意力放到学习上，一切以学习为重。

第二，人在中年以前，对阳气的使用不能太过。比如，过度劳累，长期超负荷的劳动，都会大量耗损阳气。阳气耗损太过，就会促使细胞分裂加速，致使阳极期提前到来。阳极期提前到来，衰老自然也会接踵而至。

第三，人到老年要注意护养阳气。人到老年后，尤其到六七十岁以后，人体的阳气会慢慢衰老，在此时，就要注意保护阳气，如果只知耗损不知保养，那么，衰老也就会大踏步来临。

做到以上几点，就能有效推迟阳极的到来，达到延缓衰老的目的。

保护阳气以抗衰老

人之一生都遵循着太极八卦阴阳消长的规律，也即是呈现出一个太极八卦生命钟的固定程式。从出生到死亡，蕴涵着阳长阴消、阳消阴长的过程。

根据太极阴阳消长理论，阳意味着生命的开始，阳生之后必然逐渐阴长，阴盛阳必衰，阴气充斥必然会导致生命的终止。因此，生命体的衰老和死亡是必然会出现的，是无可避免的。

宇宙间的任何物质都存在着阴阳消长的客观规律，因此，衰老和死亡就必然存在，人的生命过程无论长短都必然要遵循太极生命钟的生长衰亡规律，也就是阴阳消长盛衰变化的规律。

目前，关于衰老自什么时候开始的观点，主要有以下几种：

一种观点认为：衰老与生俱来；

一种观点认为：衰老从性成熟期开始；

一种观点认为：生长期一结束，衰老即告开始。

每一种观点都有其自身存在的理论依据，而《周易》认为，人的生命过程是太极阴阳消长、转化的过程（其太极图是最好的概括），衰老开始于阳极，也就是太极图的午时。

从后天八卦来说，离卦为阳之极，根据阴阳消长的客观规律，阳极则阴生，所以，《周易》说：“日昃之离”，太阳偏衰，阳气也已经达到极至，开始转向衰弱。

《周易》认为，人到阳极期才开始衰老。当然这里指的是生理衰老，不包括病理衰老。事实上，宇宙间的每一个物种都有一个固定的寿命钟。比如，我们再熟悉不过的蝉（俗称知了），现在已知寿命最长的是美洲的13年蝉和17年蝉，也就是说，它们每隔13年或17年才孵化一次，遵循的是一种奇异的生命循环。科学家叫它周期性蝉。这13年或17年就是它们的寿命，也是它们的寿命钟。

人生就像一个太极钟，而太极钟的规律是，寿命钟越长则阳极越远，因此，机体的衰老也就开始越晚。

那么，我们所指的阳极期又是一个什么概念呢？或者说，人的一生中，什么时候阳极期开始到来？

关于人的阳极期，并不是一个统一的数字，每个人的寿命钟不同，因此，其阳极期也有区别，所以说，人的阳极期，取决于寿命钟的长短。

通常讲，100岁的寿命钟，其阳极期应为50岁。140岁的寿命钟，阳极期应为70岁。160岁的寿命钟，阳极期应为80岁。

那么，根据太极生命钟理论，阳极才开始衰老，那么人开始衰老的年龄应该是50岁、70岁、80岁。

人即便是到了衰老的年龄，也只是缓慢地衰老，因为从午时到酉时阶段，虽然阳开始慢慢消退，阴慢慢上长，但占优势的仍是阳气，只有到酉时以后，阴气才会占据绝对上风。于是，自酉时开始，人体的衰老进程会大大提速。到子时阳气全无，于是生命也走到了尽头。

因此，由太极生命钟我们得到提示：保护阳气能抵抗衰老。

阳气的盛衰关系到生命体的生死存亡，其规律是：阳长阴消及阴长阳消。

假如人的寿命只有24小时。那么，子时至卯时，是阳长阴消阶段，在这期间，阳气渐长、阴气渐消，阳气生长的速度很快，于是人体的生机也逐渐旺盛。从卯时到午时的这段时间，阳气开始占优势地位，而阴气处于劣势，人体以阳气为主，生长漫漫趋向于均衡。到了午时，阳气开始达到极限，人的生命活动也达到了鼎盛时期。

午时至酉时，阳气开始衰弱，阴气开始由弱转强，衰老也就慢慢来临，但此时阳气仍处于绝对优势地位，所以，衰老是缓慢进行的。

由酉到子时的这段时间，阳气开始迅速衰落，此时阴气由弱勢转为优势，衰老也就大踏步来临了。到了子时，阳气彻底消亡了，生命也就随之终止了。

可以说，阳气的盛衰存亡决定着生命活动的强弱。这就更加说明，保护阳气的重要性。

那么如何保护阳气呢？

首先，要保护肾气。

为什么保护阳气先要大家保护肾气呢？理由很简单，因为肾气是人体阳气的来源，命门是生命的火种，阳气之根在于肾，所以保

护阳气先要保护肾气。

其次，日常活动要注意以下几点。

1. 不要做过分剧烈的运动，以免大量出汗而过度损耗阳气；
2. 工作，劳动要适度，不能打疲劳战，以免伤害阳气；
3. 过寒性食物、药物尽量少吃，最好别吃，以免损伤阳气。

《周易》启示了阳气在生命过程中的重大意义，阳气的盛衰关系着我们的生死存亡，所以，保护阳气能达到抗衰老的目的。

开发大脑以抗衰老

英国神经生理学家宋勒和科斯塞利斯都认为：人脑越发达，人就会越长寿。因为人脑工作越早，越持久，脑细胞的老化过程就发展得越慢。这也应了《周易》所云：“乾为首”、“乾为君”，脑不衰则全身不衰的观点。

实际上，人脑在人成长到6岁时，脑重已经接近了成年人，因此，少年期即对大脑进行开发已经具备了条件。按《周易》的观点，大脑智力开发，要经常性，持续性开发，只有先让大脑不衰老才能抵抗身体的衰老。

脑为人体的中枢器官，对生命活动具有重要的调控作用。形象点说，大脑就像交通指挥中心，协调着各种行动。如果指挥中心限于瘫痪，可想而知，交通状况会是什么样子。可见，大脑对人的重要性。

《周易》曰：“乾为首”，“乾为君”，群龙不能无首。中医也非常强调大脑的重要性，在《黄帝内经》中有多处记载，如“心者，君主之官也，神明出焉”，“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也……心伤则神去，神去则死矣”。这些都说明脑是全身各大系统的总辖。

所以，抵抗衰老的重心应该放在脑，只要能延缓大脑的衰老，

身体的衰老自然也就来得迟，由此可见防脑衰的意义。

那么，怎么来防止脑衰呢？

防止脑衰的原则是：用则进，废则退。

俗话说，逆水行舟不进则退。人脑是同样的道理，只有不停地开发，调动大脑细胞，衰老才会延缓。《周易》说：“生生之谓易”。就是强调运动才能再生。

人体的每一个细胞都有自己的生理钟，这些小钟都受位于大脑组织的视交叉上区域的脑总钟控制。如果脑总钟失控，那么小钟必然失灵，因此，勤于用脑是防止全身衰老的重要环节。

我在前几节跟大家讲过，人体的衰老是一个缓慢的进程，大脑的衰老也不例外，因此，延缓大脑功能的衰减完全是可能的。

早在1981年，美国科学家斯培里进行了“裂脑”人的实验研究，得出人脑左半球主管语言和抽象思维，人脑右半球主管音乐艺术形象，显意识在左半球，潜意识在右半球，可以通过梦沟通的结论。

近几年，科学家们发现，人脑左右两半球的功能有双重性，虽然左脑主管抽象思维，但右脑同样具有左脑的抽象思维功能，如“潜意识”状态及做其他活动时能够产生思维，就是因为右脑在工作的缘故。这一发现给我们提供了应开发右脑思维细胞的理论依据。如果将右脑的思维细胞也开发出来，让左右脑交替应用，那么，延缓大脑衰老就更容易了。

其实，对于人，我们依据智商的高低可以将他简单的分为四类。一是低智商。就是俗称的傻子；二是普通人。我们可以将普通人定义为从事体力劳动者；三是高智商。我们将高智商者定义为从事脑力劳动者；四是超高智商。

大脑细胞开发的多少，决定着人智商的高与低。脑细胞开发的越多，人的智商越高，根据生命在于运动的理论，脑细胞开发越多，脑的衰老也就越缓慢。这就启示我们，要防脑衰就得充分地运动脑。

这些都充分说明脑具有强大的生命力和储备能，也说明脑的应用在抗衰老中有着重要的意义。

》》》 水与抗衰老

《周易》说：“天一、地二、天三、地四、天五、地六、天七、地八、天九、地十。”其中“天一”即突出了万数由一开始，而一为水数，所以，水为万物之始。

生物学家达尔文在其《物种起源》一书中提出人由猿进化而来的观点，有外国学者更是明确地提出人由两栖猿进化而来。在我们中学教科书里也引用了人由猿演变而来的这一种学说。

其实，如果更远地推测，人的祖先应该是鱼。

我为什么这样说呢？

因为关于人和鱼的亲缘关系早在六千多年前的仰韶文化时期就已经相当明确了，那时的族徽即由两条鱼占显著地位，为双鱼衔人面纹，人面额头和鱼身。制作于三千多年前的青铜喷水震盆，其盆底刻了四条鲤鱼及四条《易经》河图线。这些都足以说明我们的祖先早已注意到了人和鱼的不解之源。

鱼儿离不开水，由鱼到人虽然经过了亿万年的演化过程，人也已经进化到陆地生活了，但是，水对人的重要性一点也没有减弱。科学表明，人不吃东西还能存活几周，但如果没有了水，在正常情况下，只能维持三天。

关于人的祖先到底是猿还是鱼，在此我们不做讨论，本节只是和大家谈谈水对抗衰老的作用。

刚才我讲到过，人如果不补充水分，那么在正常状况下，其生命只能维持短短三天，最后会因缺水导致死亡。可见，水和生命活动有着密切的关系，既然如此，水必然和衰老机制也有着关联。

有一位巴基斯坦学者认为，体液丧失平衡也是机体衰老的原因之一。他认为，异常体液会产生一种失水代谢物，这些东西在毛细血管中堆积，随着量的增加，就会使血流速度变慢，细胞代谢滞缓，从而促使机体走向衰老。

其实，除了体液丧失平衡会促使机体衰老外，细胞原生质的胶体状态也很重要，如果胶体状态发生异常，就不能和必要的水分结合，这样一来生命活动也就不能顺利或是不能进行。

那为什么会这样呢？

因为水是细胞传递代谢物质的媒介，缺少水细胞代谢就不能正常进行，衰老自然也就来临了。由此可见，“生命水”的重要性。

水在中医称为津液，关于津液对人体的重要意义，清代医家吴鞠通给出了肯定的答复。吴鞠通说，“存得一分津液，便有一分生理”。可见其对津液的重视程度。

我曾经看过一本小册子，上面记载了这样一个小故事。说是有一大户人家的小姐，身体没什么毛病，可是人却越来越清瘦，而且整天浑身乏力。她的父亲为此给她请来大夫。大夫诊断后，也没有找到病因，正在百思不得其解时，大夫偶然发现门的角落里丢了很多瓜子壳，顿时醒悟过来，她的病是由于津液损失所造成的。于是命令其丫环将瓜子壳每天煮水服用，没过几天，那小姐身体就恢复到了原来的模样，病好了。由此说明津液对人体生命活动的重要影响。中医更是创造了吞津法以此来养生延寿。

水对身体有重要作用，但这也并不是说让你拼命喝水，饮水要适量，过多会增加心肾负荷，因此也不可取。同时要注意饮水卫生，这对抗衰老有着重要影响。

“动气功”与抗衰老

运动对机体健康的重要性，我在前面“生命在于运动”里有所

提及，在这一节里重点为大家介绍一下“动气功”。“动气功”之所以称为动，其主要特点是内外皆动，形神俱作。

为什么说“动气功”能抗衰老呢？有以下几个原因：

1. 练习“动气功”能加速血液的流动，可以冲击和打开微循环系统以抗衰老。

人体的微循环系统，是生命物质的交换场所。其微循环血管总长度占全身血管的90%以上，但平常仅开放了不到20%。由此可见微循环系统的储备力量是巨大的，足够供给人体受用一生。但由于代谢废物的沉积和病理性代谢渣滓的黏附，会淤塞血管床，使管腔变窄，甚至封死。如练习“动气功”就能使血流加速，这样就能把淤积在血管里的垃圾清洗出去，充分发挥微循环的作用，这样对抗衰老是非常有益的。

2. 练习“动气功”还可以帮助人体生发阳气。

练习“动气功”可以帮助人体生发阳气，尤其以早晨练习最好。

那么，如何练习“动气功”呢？

练习方法：

第一步：你可以根据实际情况选择一种运动，如步行、游泳、骑自行车都可以；

第二步：选择好了运动项目后，调整你的呼吸，要求胸式及腹式呼吸交替进行；

第三步：然后用意念导气，即你在运动的同时在意念的支配下引气连贯经络，打通大小周天。具体方法是以意念引气从头顶百会穴沿面部及胸腹中部（任脉）下行，经会阴、尾骶部，沿背中上升（督脉），复至头顶。再复下行，目的在于完成任督小周天。这样反复多次后，减慢运动进行意守。即把意念依次注守三丹田，即脑宫（上丹田，位于头顶百会穴下三寸脑心处）、心宫（中丹田，胸骨柄中点之内胸心处）及命宫（下丹田，脐下三寸腹心处），然后逐渐减缓运动而收功。

第四步：打通大小周天各经络后，还须集中思想，冥想一个良

好的愿望，因为良好的意念属阳性刺激，能帮助“动气功”升发阳气。

人在一天24小时可以随意支配的时间非常有限，除了每天工作8小时甚至更长时间外，下班的时间还有许多私事要处理，因此，很难抽出多余的时间用来进行系统的运动，而“动气功”的优势恰恰在于练习时间短而收效快，因此，不失为一种锻炼的好方法。

19 预测疾病以养生



养生就要祛除身体的疾病，因为身体的疾病会让一个人的生命历程大大缩短。那么，人的疾病能预测吗？或者说通过观察人体的某些现象能预料到将发生哪些疾病，进而及时进行治疗，达到养生的目的吗？《周易》人体八卦全息图给我们提供了可以参考的依据。人体疾病是可以预测的，预测疾病对养生有非常重要的意义。

>>> 疾病预测与养生

有读者朋友可能会问，这疾病预测和养生有什么关系？要说这关系可以说是非常紧密。因为只有及早，及时发现疾病并加以预防，治疗才能保证人这个机体的正常运行，才能为人能够长寿提供前提条件。试问一个疾病缠身的人能长寿吗？答案不用我说，大家也知道。当然是不能。

人体是世界上最精密的仪器，它有着严密的防御、报警装置，一旦有病毒侵入，人体的防御细胞（如大家所熟知的白细胞）就会吞食入侵的病毒，来维护机体的健康。但是，并不是所有的病毒，人体的防御细胞都能阻挡，还有很多不知名的病毒入侵人体，给人带来疾病。这就如同电脑的杀毒软件，即便你再高级的杀毒软件也有它杀不掉的病毒。而这些潜伏的病毒在经过一段时间后，就会发作，造成人体这台仪器出现故障，最严重的时候，就会致人死亡，如同病毒致使电脑死机，无法工作一样。

如果说病毒致使电脑死机，我们可以通过重做系统来解决，但是，人体一旦被病毒（如癌细胞）致人死亡后，这一生也就走到了尽头，所以说，通过疾病预测，来维护机体的正常运转对养生有着重大的意义。

《周易》“居安思危”为中医“防微杜渐”的养生观提供了理论基础。

《易·艮卦》曰：“艮其趾，无咎，利永贞。”强调指出，脚趾受伤虽然是小毛病，但是要引起足够重视，只有这样，才能够保重身体健康。“艮趾无咎”的比喻，生动地展现了古人在“见微知著”中预防疾病的思想。又如《坤卦·初六》言：“履霜，坚冰至。”爻辞提醒人们：事物的发展总是由量变到质变，而要防止事物向坏的方面转化，必须“未雨绸缪”、“居安思危”。

《内经》亦说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”，体现的便是“未病先治”的哲学思想，并以“渴而穿井，斗而铸锥”，比喻阐明治未病的重要意义。

那什么叫治未病？

张景岳的观点是：“祸始于微，危因于易，能预此者，谓之治未病，不能预此者，谓之治已病，知命者，其谨于微而已矣。”此外，他还指出：“履霜坚冰至，贵在谨于微，此诚医学之纲领，生命之枢机也。”张景岳一语中的，道出了“谨于危”便是“治未病”的关键所在。

世上任何事物的发生，都有其先兆，所谓“山雨欲来风满楼”，健康当然也不例外，能将影响身体健康的微兆扼杀在摇篮中，这便是掌握了医学的纲领、养生的法则。

那么，如何发现这种先兆，进而加以防范呢？

《周易》将人体作了全息划分。《周易》说：乾为头、震为足、坎为耳、离为目、兑为口、坤为腹、艮为手、巽为股。这叫做人体八卦全息。

那什么叫全息呢？

比如一张照片，里面有一个人像，如果我们把这照片切成两半，从任何一半中我们都能看到原先完整的人像。如果我们再把它撕成许许多多的碎片，我们仍能从每块小碎片中看到完整的影像。这样的照片就叫全息照片。全息论的核心思想是，宇宙是一个不可分割的、各部分之间紧密关联的整体，任何一个部分都包含整体的信息。人也不例外，人体表有许多部位，如手、足、眼、耳等，这些部位就像一面面小镜子，内脏的疾病能从这些小镜子上反映出来。

俗话说：一叶落而知秋，意思是说落下了一片枯叶，就意味着秋天即将来临。我在本章要给大家讲的疾病预测也就是通过一定的特征去预测机体是否有疾病，如果有，又会是何种疾病，具体内容会在接下来的几节里一一阐述。

刚才为大家讲的是全息的概念，根据张颖清的全息元理论，认

为在一个生物体中，其功能和结构与其周围部分，有相对明显的边界及相互之间相对独立，这种独立的个体称为全息元。

人体是一个复杂的系统，存在着大全息元，大全息元中又包含着小全息元。尽管每一个全息元都包含着整体的信息，但是，各全息元之间对整体信息的浓缩程度又存在差异。比如，尽管手掌、足掌、眼、耳等都能反映五脏的信息，但人中部位、山根（鼻根）部位、口周部位的全息相比其他部位的全息更显得重要。换句话说，人体存在着信息浓缩度较高的全息元，而存在信息浓缩度较高全息元的区域也被称之为全息元特区。中医就是应用这些全息元特区来对疾病进行预测和诊治的。

如中医凭“三寸之脉”，“五寸之舌”便能把握全身阴阳的变化，就是因为中医掌握了《周易》阴阳全息特区的缘故。

人体的经络系统可以说是全身的信息流，每一个穴位或多或少都包含着整体经络的信息，每一个穴位就像是一个窗口，通过这个窗口，可以窥知整体的全息。当然，正如我上面所说，每一个全息元对整体信息的储备都是各不一样的。经络的全息元也同样如此，如人中穴就有较高的整体信息储备，反映着人体生命中枢信息，脑垂体、肾上腺皮质的盛衰，在人中有重要反映。在日常生活中如果有人突然昏迷，医生会教你的急救法就是用你右手大拇指掐病人人中穴，就能使人苏醒，道理就是因为人中穴反映着人体生命中枢信息。

由此可见，通过全息元对疾病进行预测以及及时治疗对养生影响甚大。



八卦人与疾病预测及养生

根据《周易》及中医理论，人大体可以分为五大类：离卦人（相当于火型人）、巽卦人（相当于木型人）、坤卦人（相当于土型

人)、乾卦人(相当于金型人)、坎卦人(相当于水型人)。根据《周易》卦象可以预测人的气质、疾病、寿夭情况。

下面为大家一一讲解。

· 离卦人的寿夭与疾病预测

· 离卦人的气质特点

《易经》曰：“离为火，为日”。离卦象日，秉天之火气，得天阳之光热，所以阳气旺盛，火气充足。离卦人面赤体实热情激动，上进奋发，勇敢无畏，思维迅速，擅长发明，有创见，属高度外向型。多有野心，骄傲好斗。这是离卦人的气质特征。

· 离卦人的体形特征

离卦人通常头小面赤，身体结实粗壮，个头中等，眼睛不大，但双目炯炯有神。

· 离卦人的疾病倾向

离卦人(相当于火型人)，因此火气偏多，阳气过于旺盛。火气通于心，心为火脏，心主血脉，所以，离卦型人容易患心血管疾病。如动脉硬化、冠心病等疾病是次类型人常患的疾病。此外，由于火能动风、伤血，所以，离卦型人还可能会患中风、脑溢血等疾病。因为离卦型人阳气旺盛，而阳盛则热，除易患热证、实证之外，热灼阴津，因此也易患阴虚阳亢的疾病如糖尿病。在精神病方面容易得躁狂症。

· 寿夭

由于离卦人阳气偏盛，阳气耗散过大，所以寿命偏短，尤其容易灼阴津而猝死。

· 离卦人应该如何养生

基于离卦人阳气偏盛，因此，此类人养生要注意心态的调养，要避免情绪过激，尤其要避免暴怒生气。

离卦人由于热盛阳盛，所以极易生热动火，灼伤阴液，所以要少吃生热动火之品，多吃养阴清火之物。要多保养心脏，因火气通于心，最易伤害心脏，所以要多养心安神，常吃养心阴清心火的食

品，如莲子、竹茹、竹叶、麦冬等。

巽卦人的寿夭与疾病预测

巽卦人的气质特点

巽卦象风，秉天之风气，所以巽卦人也是偏阳性。巽卦五行属木，秉风木之性，风气散之，木性条达，风又主动，所以巽卦人性急好动、敏捷能干，善于外交，属于外向型。

又因为巽卦象风，风性善变，时而狂风，时而又柔风。所以，巽卦人也多性情不稳定，时而柔顺，时而又刚犟。此外，巽卦质人也易多疑善妒，敏感猜忌，心胸有点过于狭窄。

巽卦人的体形特征

巽卦人面黄体瘦，身稍长或小巧玲珑型，脉弦。

巽卦人的疾病倾向

由于巽卦五行属木，因此，巽卦人多风气，风气通于肝，所以该型人易患肝胆方面的疾病。因为风性善动，所以，巽卦人又易肝风内动，患高血压、中风及过敏性疾患。此外，又由于风性善变，所以，该型人易患神经系统失调的疾患，如肝郁症、癥症、神经官能症等。

寿夭

由于巽卦型人性急好动，所以，阳气耗散往往比较迅速，因此是属于寿命偏短型。

巽卦人应该如何养生

巽卦人由于五行属木，因此多风气，为避免外风引动内风，所以养生要注意，大风天要避免迎风受风，有肝阳上亢（高血压等病）的人尤要注意。

巽卦人多风气，风气好动，易引动肝风内动而引发高血压，中风等，所以，要注意静养及慢养生以调整心态，防止风动。

巽卦人还要注意防止过敏性疾病，尤其在春天花开及秋天草枯季节，要注意不要到自己有可能过敏的地方去。

由于风性善变，所以，巽卦人要注意用好的心情舒肝调肝，避

免得肝郁等病。

、 坤卦人的寿夭与疾病预测

、 坤卦人的气质特点

《易经》曰：“君子以厚德载物。”坤卦象地，秉地土之气，所以性阴而质顺。因此，坤卦人基本上偏于内向型。同时，坤卦人多宽容厚道、勤恳忠厚，安祥谦恭，具有实干家的素质。

由于坤五行属土，土性湿，湿性黏滞而重浊，所以，坤卦人气血运行较缓，气质稳定如山。但坤卦人的一个缺点是反应较慢，言行速度比较迟缓，对新生事物的敏感度不够，甚至会出现安于现状、与世无争的情形。

、 坤卦人的体形特征

坤卦人面黄体胖，个矮头大，唇厚鼻大，脉缓。

、 坤卦人的疾病倾向

坤卦人属土，土气阴湿，湿气通于脾，所以该型人易患脾胃疾患，如腹痛、腹泻、水肿等病。由于湿性重浊、黏滞，所以易致气血运行缓慢而积湿生痰，多有痰饮、积聚、水肿等病。由于湿气通于脾，脾受损伤易致中气虚而引起内脏下垂等症。

、 寿夭

坤卦人体质气血运行缓慢，阴阳虽趋于调和，但偏阴，所以一般来说，此型人少急性病而多长寿。也就是说在五型人中，坤卦人是最长寿的。

、 坤卦人应该如何养生

由于坤卦五行属土，土型人体质湿气偏重，所以要防潮湿，尤其在长夏、伏天、梅雨季节更应注意。

坤卦人气血运行偏缓慢，易形成血黏，所以要常吃一些理气活血的食物，以防血黏稠度高，如陈皮、萝卜、山楂、西红柿、黑木耳等。

坤卦人湿重，易出现水肿、食少，一旦出现这种情况就要常吃健脾利湿之品，如意苡仁、绿豆煮粥或人参、白术炖肉。

乾卦人的寿夭与疾病预测

乾卦人的气质特点

乾卦象天。秉天之金气，所以乾卦人性刚健坚正。多心胸宽广，富有远见，稳重自持，组织力强，具有领导者的素质。

乾卦型人多宽额聪慧，有大将风度，胸怀广阔如天空。此类人的性格常刚健、自强不息，如《易经》所说：“天行健，君子以自强不息。”

但这一型人往往有虚伪、虚荣心、自尊心过强的一面，甚至有的有唯我独尊、非我莫属的缺点。

乾卦人的体形特征

乾卦人大多额宽、面白，方脸，骨大体魁，个中等，脉大而劲。

乾卦人的疾病倾向

乾卦人体质由于秉天地燥金之气，金气较浓，金气主燥，燥气适于肺，所以，容易患肺方面的疾病。

乾卦型体质人，由于秉天阳之气，阳气偏盛，阳气主热，所以，易患燥热性疾病。由于燥热易伤阴津，所以，乾卦型人易患阴亏燥热之病如咳嗽、慢性支气管炎、消渴（糖尿病）、便秘等病。

寿夭

乾卦人大多豁达大度，虚怀若谷，因此寿命一般偏长。但燥阳之气易伤阴津，故寿命只属中等。

乾卦人应该如何养生

由于乾卦人体质偏燥，燥易伤津，所以，要少吃温燥上火的食物，多吃润燥的食物以保护肺，如藕、梨、百合、杏仁、枇杷、柚子、笋子、水稻、银耳等。

因为乾卦人体质阳热偏重，所以，要少吃易上火的食物，如辛辣煎炸之物、鹿肉、狗肉等，还要忌烟酒，以保护气管。

乾卦人体质偏燥、偏热，所以要多喝水，包括矿泉水、洁净的井水等。多吃养阴之品如水稻、蘑菇、深海鱼、木耳等。多到树林做深呼吸，能吸取阴气（负氧离子）。

坎卦人的寿夭与疾病预测

坎卦人的气质特点

坎卦象水，秉天之水气，所以，坎卦人性格阴柔，非常内向。又因为坎卦人阴重而伏险，所以，坎卦人多阴而沉静，城府较深，且善谋，长于心计，有参谋素质。《周易》还说：“坎为耳。”因此，坎卦人耳朵特别灵敏。

坎卦人秉水气较重，水性蛰藏，所以，坎卦人多阴而不外露，表面上静得宛如一潭水。此型人也可出现消沉、抑郁、麻木不仁或阴险诡秘的特征。

坎卦人的人生如水流迂曲一样坎坷不平，甚至有历经险境的可能。坎卦人会遭遇逆境或困境，但好在此类型的人能百折不挠，持久有恒，所以，终有成功之时。

坎卦人的体形特征

坎卦人面黑、体瘦、个中等，脉沉，目深耳大。

坎卦人的疾病倾向

坎卦五行属水，水性寒，寒气通于肾，所以，这个类型的人最易患肾方面的疾病，如水肿腰痛、不孕症等。水多阴寒，寒性凝滞，寒性收引，所以，坎卦型体质的人易气血不能而患经络痹阻的关节骨痛等症。

坎卦型人多阴少阳，加之水性寒凉易伤阳气，因此，坎卦型人常常阳气不足，阴气偏盛，而易患肾阳虚衰，命火不足之疾患。坎卦型体质的人个性内向，喜欢独处，精神疾患方面易患忧郁型精神病。

寿夭

坎卦型人由于阴气重，喜伏藏，阴气耗损较少而寿命偏长。

坎卦人应该如何养生

坎卦型人阴寒气偏重，因此要避寒就温，多吃温阳补肾的食物，如果出现肾阳虚症状，如乏力神衰、腰酸膝软、腰以下发凉、手足冷、脉沉无力、苔白质淡，可以服用金匱肾气丸之类的药物；如有

水肿，可用济生肾气丸；有滑精冷带下的可用右归饮之类。

坎卦型人易患寒痹、骨节冷痛，因此要多吃一些温热散寒的食品，如狗肉、羊肉，必要时可服散寒去湿的中药。

此外，坎卦型人易患抑郁症，因此要多与人交谈，多参加社会活动。

八卦人虽归纳为离质人、巽质人、坤质人、乾持人、坎质人五种，但现代社会人的后天成长环境复杂，单纯、典型某种气质人已很少见，常见的人的性格，气质为交叉、混合型的，因此，对疾病的预测应综合考验。

总之，了解自己是属于哪一类人，再注意避免其最容易患的疾病，加上合理的养生方法，定能祛病延年，健康长寿。

20 遵循五行以养生



《周易》曰：“一阴一阳之谓道”。阴阳五行学说揭示出天地万物生化之理，循大道之理，保持身心健康也应遵循。根据阴阳五行理论来养生，五行配合五脏各选择不同的饮食结构、运动方式来增强五脏的健康和内在力量，起到调理身心，祛除疾病，延年益寿的目的。

》》 五行与养生

《周易》认为，五行的相生、相克及其相乘、相侮，是宇宙万物的组合、生灭、循环、演变的方式与规律的本始，也是人们养生保健的本始。因此，养生务必要遵循五行规律。

“五行”包括：金、木、水、火、土。《周易》认为，五行是构成宇宙万物的五大基本要素。《国语》亦曰：“故先王以土、金、木、水、火相杂，以成百物。”

五行的基本规律是相生相克。“相生”是指金生水、水生木、木生火、火生土、土生金；每一生均有“生我”和“我生”的相向关联。“相克”是指金克木、木克土、土克水、水克火、火克金；而每一克都有“克我”和“我克”的相向关联。生中有克，克中有生，相反相成，运行不息。

关于相生相克的妙用，在古代文学作品中也有过体现。如《红楼梦》中便有所描述。《红楼梦》第四十五回，写林黛玉每年到春分、秋分之后，必定会犯嗽疾。一天，她抱病在床，薛宝钗前往探视，谈及“食谷者生”时说：“昨儿我看你那药方上，人参、肉桂觉得太多了。虽说益气补神，也不宜太热。依我看，先以平肝健胃为要，肝火一平，不能克土，胃气无病，饮食就可以养人了。”薛宝钗寥寥几语，便道出了传统养生中有关五行相生相克的真谛。

五行之间，除了正常的相生相克关系外，还经常会发生相乘、相侮的异常现象。所谓“相乘”，是指按五行相克次序的克制有些太过，有点乘虚侵袭的意思；所谓“相侮”，则是指与相克次序相反的克制异常，有些恃强凌弱的意思。比如，木气溢金，金不能制木，那么，木气就会去乘土，而反过来还会侮金；反之，木气不足，则金来乘木，土反侮木。

由此可见，五行的生克，要求恰如其分，既要防不足，又要防太过。

具体来说，五行与人体五脏、六腑、五官、五液及人的心理活动五志及养生方法，同大自然的五气、五味、季节、方位的对应关系如下：

1. 五行	金	木	水	火	土
2. 四季	秋	春	冬	夏	夏中
3. 五脏	肺	肝	肾	心	脾
4. 六腑	大肠	胆	膀胱	小肠	胃
5. 五官	鼻	目	耳	舌	口
6. 五气	燥	风	寒	暑	湿
7. 五味	辛	酸	咸	苦	甘
8. 五志	悲	怒	恐	喜	思
9. 五液	涕	泪	唾	汗	涎
10. 五方	西	东	北	南	中
11. 养生	补	清	防	调	调

根据这个关系，我们能从中很清晰地看出五行与个体的体内和个体的体外环境之间的关系，进而指导我们怎样遵循五行以养生。

我们可以看出，肝属木，而怒能伤肝，可以以悲胜之，以恐解之。因为，怒则气盛，气盛则肝举叶张；悲属于肺，而肺属金，金能克木；恐对应肾，而肾属于水，水又生木。其余依次类推。

这是从人体的内部环境来说养生的技巧。

接下来我再就体外环境来说说如何养生。从这个关系中还可以看出，春天养生的关键是在于保肝，要严防风邪侵袭。而夏天养生要注意保护心，秋天养生的关键在于保护肺，而进入冬季要注意对肾进行保养。

尽管遵循五行养生能延年益寿，但是五行理念毕竟不是严密的

科学体系，而人体的健康则是一个十分复杂的系统工程。因此，我们在运用五行理念进行养生时，切忌生搬硬套、依葫芦画瓢。

“五命人” 养生

在上节中，我为大家讲述了五行和人体健康存在的某些千丝万缕的关系，那么在本节中我将为大家就金、木、水、火、土这五种命人如何养生做一番简单的阐述。希望大家能从我的描述中确定自己是属于哪种人，因而可以对应着参看我给大家提出的建议，进行合理的身体调养，以达到强身健体，祛病、益寿延年的目的。

金命人

金命人的体质特征为：体形比较瘦小，脊背较宽，属于上宽下窄型，四方脸，鼻直口阔，皮肤较白，四肢清瘦，动作敏捷，比较容易出汗。

金命人不爱说话，但往往会语出惊人。为人比较憨厚，做事较认真，对别人交代的事情往往会想方设法完成，有时为了坚持原则，敢于牺牲亲情、友情，甚至生命。

金命人的性格弱点是脾气比较暴躁，不会听别人的建议，因此，金命人一旦成为领导，就很容易导致独裁。

如果从出生时间上来看，金命人多出生在秋季。

以上所说的是典型金命人的体质特征，但是大多数金命人或多或少都有些出入，但是，一般说来，倘若你具有以上大部分的体质特征，那么，你基本上是属于金命人了。

金命人养生需要注意的人体器官是肺和大肠，其次是气管和整个呼吸系统。如果营养失衡，就比较容易患大肠、肺、肝、皮肤、痔疮、鼻、气管等方面的疾病。

那么对于金命人来说，如何养生？

由于金命人出生于秋季，因此，身体内阳气多而阴气少，健康

的好坏全在于调理肺肾。因此，建议金命人在饮食上要多补植物食品。此外，还要增加一点火性食物。宜食乳类、蔬菜、水果等。

基于秋季气候干燥，空气中缺乏水分滋润的缘故，因而金命人大都皮肤干燥、大便干结，容易出现肺燥咳嗽。因此，可以食用百合。百合味甘微苦，性微寒，具有润肺止咳、宁心安神的功效。适用于肺燥或肺热咳嗽，或热病后余热未清，神思恍惚，虚烦惊悸等症。

以上是从饮食上对身体进行调养，除此之外，金命人由于脾气火爆，不太容易接受别人建议，因此，建议金命人就个人底蕴要有一个很好的修养，具体方法请参见“达生观与养生”。在此不再赘述。

木命人

木命人的体质特征：身材较瘦，个子较高，皮肤较白，性喜安静，不爱运动。由于长期缺乏锻炼，因而木命人的四肢都没什么力量。

木命人大多多愁善感，喜欢才子佳人、花前月下的故事。这类人心胸比较狭窄，生性多疑，有较强的嫉妒心理。为人不合群，因而显得比较另类，不喜欢参加团体活动。办事拖拖拉拉，总是有做不完的工作。

从出生时间上看，木命人大多出生在春季。

自然以上这些都是典型木命人的体质特征，每一个木命人自身的情况或多或少和这些情况有些出入。但是，如果你具有以上大部分的体质特征，那么，你的体质基本上就是木命体质。

木命人养生需要注意维护好肝与胆，其次是筋骨和四肢。这类人如果身体营养失衡，容易患肝、胆、头、颈、四肢、关节、筋脉、眼、神经等方面的疾病。

那么，木命人养生要注意些什么呢？

通常说来，木命人的身体内多阴少阳，肝气偏旺，耐春夏不耐秋冬，易于气滞，常会感到精神抑郁，养生贵在理阴助阳，调理

好心肝二脏。

首要一点是要多参加一些体育活动，增强体质。可以根据自身的身体素质，参加适当的运动，并长期坚持下去，一定能增强体质。

另外，在饮食上要多吃苦和甜味食物。我们知道，食物的五大味道亦可概括地分作五行，其中苦属金、酸属木、咸属水、辣属火、甜属土。因此，依照五行相生的原则，木旺的人，应该多亲近金、土属性的物品，在饮食上宜多吃苦及甜的食品。

另外，在精神调养上，请参考“达生观与养生”。

☵ 水命人

水命人的体质特征：身体较胖，皮肤较黑，行动较迟缓，不善言论，常给人以高深莫测的感觉。水命人表面上显得很合群，但实际上生性多疑。此类人性格偏激者，心胸狭窄。

水命人从出生时间上来看，多出生于冬季。

水命人养生要注意保护肾与膀胱。其次是脑与泌尿系统。倘若一旦营养失衡，水命人比较容易患肾、膀胱、足、头、肝、泌尿、腰部、耳等方面的疾病。

那么，对于水命人又该如何养生呢？

水命人由于多是冬天出生，因而身体内阴气盛而阳气少，因此，对于水命人来说，养生的关键就在于温阳益气，多补火性。因为《周易》自始至终都在强调，生命的真谛就在于阴阳的相对平衡。

在饮食上要多吃些火性食物，如猪、牛、羊肉。在其他方面，水命人要经常欣赏节奏明快、热情奔放的乐曲，多做有益他人之事。多参加集体性活动，参加各种球类运动和跑步锻炼，适当参加体力劳动。因为“动则阳气生”，通过运动以达到生阳去阴的效果。

☲ 火命人

火命人的体质特征：体形较瘦小，面色红润，精气神儿十足。行动敏捷，好与人争，容易发怒，最易受人挑唆而做错事，但他们敢作敢当，不怕困难，胆量过人，喜爱冒险。

从出生时间上来看，火命人多出生在夏季。

火命人养生要注意保护心脏与小肠，其次是血脉及整个循环系统。如果身体营养失衡，容易患小肠、心脏、肩、血液、经血、脸部、牙齿、腹部、舌部等方面的疾病。

那么，火命人应该如何养生？

火命人因为多出生于夏天，因而身体内阳气比较旺盛，一生健康、发达的关键在于滋阴抑阳，调养心肾，以水济火。因此，在饮食上面，要以水性食物为主，以清淡阴柔之品为宜。如苹果、鸭梨、桃、香蕉、芒果、龙眼、西瓜、山竹、水蜜桃、哈密瓜、葡萄，等等，一定要多吃。

此外，火命人要加强自身涵养，养成遇事冷静、沉着、心平气和的习惯。少与人争，平日没事时宜闭目养神，多思己过。如此才能幸福长存，健康长存。

土命人

土命人的体质特征：体格健壮，肌肉丰满，身材匀称，皮肤较黄。说话缓慢，性情温和，办事谨慎，遇事镇静。

从出生时间上看，土命人多出生于每季度的最后18天。

对于土命人来说，养生要注意保护的人体器官是脾与胃，其次是肠及整个消化系统。倘若身体营养失衡，比较容易患脾、胃、肋、背、胸、肺、肚等方面的疾病。

那么对于土命人，我们该如何学会养生？

对于土命人来说，相比起其他类型的人来说有很大的优势，就是体内阴阳气和，也就是说身体比较平衡，没有明显的缺陷。但土命人身体上也有弱点，就是肠胃、脾易损。因此，我要提醒大家的是，对土命人来说养生要“阴阳并重，形神兼养，综合饮食”。这十二字是养生精髓，不再细说，请用心揣摩本书，自会有所悟。